Colin Turner

NĂSCUT PENTRU SUCCES

Traducere de Mihaela Gafencu-Cristescu

Dedicată tuturor celor care încep să creadă în ei înşişi şi în propria lor intuiţie.

Cuprins

Cuvânt înainte ... **3**
Partea întâi: Cea mai importantă personalitate în viaţă a secolului nostru ... **4**
I. CREAT SPRE A TE REALIZA ... 4
UNIC ÎN ÎMBELŞUGATA DIVERSITATE A NATURII ... 4
GENIALITATEA ... 4
UN TEZAUR DE OCAZII PRIELNICE ... 5
PUTEREA DE A ALEGE ... 7
INSTINCTUL SUCCESULUI ... 8
DECI, CE ESTE SUCCESUL? ... 9
TU ŞI SUCCESUL ... 10
II. CUNOAŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI ... 12
ÎNŢELEGE CINE EŞTI ... 12
CONDIŢIONAREA IDEILOR ... 13
PRINCIPALELE MECANISME INHIBITIVE ... 16
FACTORUL DETERMINANT AL SUCCESULUI ... 19
SĂ NE ACCEPTĂM AŞA CUM SUNTEM ... 20
A CREDE ÎNSEAMNĂ A VEDEA ... 22
Partea a doua: Crede în tine însuţi: crede în menirea ta ... **24**
III. CE VREI, DE FAPT? ... 24
FORŢA DIN TINE ... 24
DE CE NU AI OBŢINUT DEJA CEEA CE VREI SĂ OBŢII? ... 26
„DULCE CA MIEREA E GLONŢUL... INAMICULUI” ... 29
RESTABILIREA ETICII PERSONALITĂŢII ... 31
IV. FII STĂPÂN PE VIAŢA TA ... 34
NU PRIMIM NIMIC GRATIS ... 34
PROGRAMEAZĂ-TE SINGUR PENTRU SUCCES ... 35
DIETA MENTALĂ DE TREIZECI DE ZILE ... 48
V. ÎNŢELEGE-ŢI PROPRIA TRANSFORMARE ... 50
APLICAREA PRINCIPIILOR AUTOPERFECŢIONĂRII ... 50
VERIFICĂRI ŞI INVESTIŢII ... 51
CELE ZECE „PORUNCI” ALE REALIZĂRII ... 52
CERCETEAZĂ-ŢI ŞI REEVALUEAZĂ-ŢI CONVINGERILE ... 54
CENTREAZĂ-ŢI CORECT ROATA VIEŢII ... 56
Partea a treia: Caută şi urmează sensul existenţei tale ... **58**
VI. ÎNVAŢĂ SĂ ASCULŢI CU ATENŢIE CE-ŢI SPUNE PERSOANA CARE TE CUNOAŞTE CEL MAI BINE - TU ÎNSUŢI ... 58
SĂ MEDITĂM ÎN LINIŞTE ... 58
ACTIVEAZĂ-ŢI SUPRACONŞTIENTUL ... 62
INTUIŢIA ÎMPOTRIVA LOGICII ... 64
DESCOPERĂ-ŢI ADEVĂRATUL ROST ÎN VIAŢĂ ... 65
PLANUL DE REALIZARE A VIEŢII ... 67
TOATE LUCRURILE DE CARE AI NEVOIE ÎŢI STAU LA ÎNDEMÂNĂ ... 68
FĂ-ŢI UN OBICEI DIN A OBŢINE SUCCESE ... 69
VII. VALORIFICĂ-ŢI POTENŢIALUL NELIMITAT ... 72
ÎNCEPE CHIAR ACUM ... 72
ÎNAINTE DE ORICE, ÎNVAŢĂ SĂ CONTEZI PE TINE ÎNSUŢI ... 74
LEGILE UNIVERSALE ... 75
MENŢINEREA ECHILIBRULUI ... 75

Cuvânt înainte

Mulţi oameni manifestă reţinere faţă de ideea unui studiu axat pe modalităţile de punere în valoare a întregului potenţial uman. În ochii lor, preocuparea pentru autocunoaştere şi pentru dezvoltarea încrederii în sine, ca şi stabilirea unor obiective, preluarea controlului asupra propriei existenţe sau educarea şi cultivarea unui anumit simţ al direcţiei înaintării fiecăruia pe traseul propriei sale vieţi par, toate, cu mult prea „americane". De ce oare - de o mie de ori, de ce?

Îi provoc pe toţi aceşti sceptici să parcurgă eseul lui Colin Turner - un proiect convingător, care i-ar ajuta să-şi găsească fericirea şi împlinirea, aplicându-l. Nu există zi să nu întâlnesc atât oameni puternici, cât şi oameni slabi şi nu există nici măcar unul dintre ei care să nu aibă de profitat de pe urma citirii şi însuşirii materialului cuprins în această carte extraordinară. Dacă o vor face sau nu, asta nu-mi mai stă în putere să spun. Trebuie să recunosc cu tristeţe că, după câte am constatat din proprie experienţă, capacitatea de autoanaliză constituie o calitate omenească mai degrabă rară...

Fiecare dintre noi ar trebui să iubească învăţătura şi să nutrească dorinţa de a se perfecţiona, atâta timp cât avem suflare în trupul nostru pieritor.

Născut pentru succes este o carte care, sper, îşi va atinge şi importantul scop de a furniza o metodă în stare să ne ajute să ne îmbunătăţim standardul de viaţă actual. Concurenţa acerbă pe care ne-o fac numeroasele ţări aflate în plină dezvoltare industrială reprezintă o provocare enormă şi fiecare dintre noi, indiferent de profesie, avem nevoie să ne perfecţionăm şi să progresăm permanent. Realizarea acestui obiectiv personal se poate dovedi de o importanţă vitală pentru progresul întregii ţări. În prezent, una dintre megatendinţele de evoluţie ale economiei este deplasarea accentului de pe crearea locurilor de muncă, pe crearea propriului loc de muncă. Această situaţie presupune asumarea responsabilităţii pentru propria prezenţă pe piaţa muncii şi înseamnă, totodată, o provocare serioasă. Pentru cei care ţin să reuşească în acest domeniu, secţiunea Crede în tine însuţi: crede în menirea ta constituie o lectură indispensabilă.

Sper cu toată sinceritatea că această carte inspirată va fi citită de milioane de oameni care, datorită ei, vor fi mai realizaţi şi mai plini de succes.

În calitatea mea de politician, m-au interesat îndeosebi capitolele despre arta de a te folosi de adversari şi obstacolele care mai degrabă te învaţă să le depăşeşti decât te împiedică. Eu unul voi reciti iar şi iar cartea aceasta. Sper că şi alţii vor face la fel.

Sir Michael Grylls, deputat,
Preşedintele Comitetului parlamentar
pentru întreprinderile mici

Partea întâi: Cea mai importantă personalitate în viaţă a secolului nostru

I. CREAT SPRE A TE REALIZA

De la începutul lumii, oamenii au încercat să descopere sensul existenţei. Filosofii şi-au consacrat viaţa cercetării tainelor Creaţiei:

Ceea ce este creat trebuie, în mod necesar, să fi fost creat într-un anumit scop, a spus Platon, unul dintre marii gânditori ai omenirii. Concluzia copleşitoare pare a fi că scopul pentru care am fost creaţi este acela de a ne realiza conform potenţialului cu care am fost înzestraţi. Ni s-a dăruit viaţa, iar ţelul nostru ar trebui să fie să facem din ea un succes. Acest succes nu poate fi măsurat decât comparând ceea ce am realizat cu ceea ce suntem în stare să realizăm.

Ce facem cu zestrea care ni s-a dat? Ea aşteaptă să fie folosită, potenţialul nostru aşteaptă să fie activat, ca să ne poarte spre culmile unor împliniri incredibile. Fiecare om a fost creat cu un anumit scop şi dintr-un motiv anume, dar dacă nu ajungem să le cunoaştem, sau să ştim ce dorim, acest potenţial rămâne neexploatat. Închipuie-ţi un computer unic, ultraperformant, al cărui nou operator a pierdut instrucţiunile de operare şi, de aceea, nu-l poate folosi la întreaga sa capacitate. Dacă fiecare dintre noi a fost creat într-un anumit scop, înseamnă că toate elementele necesare realizării acestuia trebuie să fi fost create o dată cu noi şi să se afle în noi. Problema e că nu ne dăm seama care este scopul. Cartea de faţă îţi va arăta, între altele, cum limitele pe care ni le fixăm noi înşine ne barează calea spre succes. Întâi şi-ntâi, este necesar să înţelegi propria ta unicitate şi să recunoşti: cea mai importantă personalitate în viaţă a secolului nostru eşti chiar TU...

UNIC ÎN ÎMBELŞUGATA DIVERSITATE A NATURII

Pe frontispiciul şcolii lui Socrate stătea scris: „Cunoaşte-te pe tine însuţi", consfinţindu-se importanţa faptului că, în acest proces al autocunoaşterii, un factor crucial îl reprezintă conştiinţa unicităţii propriei tale persoane. Şansele ca o altă persoană să aibă aceleaşi date biologice ca ale tale nu sunt decât abia una la cincizeci de miliarde - nimeni nu deţin, laolaltă, amprentele tale digitale, trăsăturile chipului, caracteristicile urechii sau ale liniilor desenate pe degetele de la picioare. Medicii au demonstrat că şi compoziţia sângelui este strict individualizată. De fapt, eşti o fiinţă unică, deosebită şi înzestrată cu capacitatea de a realiza lucruri mari, pentru că eşti în stare să gândeşti, ceea ce te plasează deasupra celorlalte forme de viaţă. S-a spus că tot ce omul construieşte în minte, poate construi şi în fapte.

Celor mai mulţi le vine greu să înţeleagă că noi, oamenii, suntem încoronarea Creaţiei şi că nu există limite sau restricţii în vocaţia noastră pentru succes şi în capacitatea de a-l realiza. Acest potenţial de împlinire există în fiecare individ şi aşteaptă să fie utilizat. Nu-ţi mai aminteşti cum, la şcoală, îţi spuneai „Nu pot" ori de câte ori ţi se cerea să înveţi un lucru nou? Şi totuşi, cu puţin efort, de fiecare dată „descopereai" că posedai capacitatea de a-l învăţa - ba chiar că îţi făcea plăcere. După ce ai deprins mersul pe bicicletă, nu l-ai mai uitat nici până acum - aveai capacitatea de a-ţi însuşi această practică. În copilărie a trebuit să-ţi asumi răspunderea riscului a numeroase căzături până când ai învăţat. Secretul este că potenţialul trebuie trezit la viaţă. Dacă, într-un anumit domeniu, simţim că nu suntem la înălţimea situaţiei, acest lucru este consecinţa limitelor pe care ni le-am impus singuri. Sportivii ştiu că mai au o rezervă de energie şi pentru „a doua respiraţie", dar că trebuie să o folosească la un maxim de randament pe prima. Noi, ceilalţi, ne blocăm orice rezervă disponibilă refuzând să ne exercităm dreptul de a alege. Cum nu ne aşteptăm la nimic bun, nici nu realizăm nimic bun. Dacă venim la fântâna vieţii în mână cu o linguriţă în loc de o saca, nu acordăm nici o şansă talentelor noastre şi rezervelor noastre de putere, imaginaţie, intuiţie şi creativitate, iar Natura ne va lua darurile pe care nu am ştiut să le apreciem, fiindcă nu am făcut uz de ele. În adâncul oceanelor trăiesc peşti cărora simţul văzului le-a devenit inutil, astfel că Natura le-a atrofiat ochii. Ceea ce nu întrebuinţăm decade şi dispare. Capacităţile pe care le cultivăm se îmbogăţesc şi devin mai puternice - oamenii care lucrează cu mâinile constată că o băşică se transformă în bătătură şi degetele sunt astfel mai pline de forţă şi mai rezistente; cei care îşi pun la treabă imaginaţia şi exprimarea conceptuală descoperă că, treptat, şi viteza ideaţiei sporeşte. Unul dintre scopurile acestei cărţi este tocmai acela de a-ti arăta cum să-ţi activezi procesele mentale - un fel de culturism mental - şi cum să defineşti şi să cultivi geniul care te face unic.

GENIALITATEA

Albert Einstein a spus cândva că toţi copiii se nasc geniali.

Tu însuţi ai capacitatea de a atinge rezultate de valoare maximă în cel puţin un domeniu - nu trebuie decât să descoperi care este acesta. S-a demonstrat că nivelul la care se situează inteligenţa şi creativitatea este direct proporţional cu cantitatea şi calitatea stimulării mentale administrate. Ca orice muşchi, şi „muşchiul creativităţii", adică intelectul, devine cu atât mai puternic cu cât este mai bine antrenat. La fel de valabilă este şi reciproca: Cu cât este mai puţin stimulată şi utilizată, cu atât mintea devine mai puţin performantă. Atunci când studiezi un anumit subiect, îţi vin din ce în ce mai multe idei pe măsură ce aprofundezi cele studiate. Dacă două sau mai multe persoane studiază împreună, ele se stimulează una pe alta, iar rezultatul direct al acestei concentrări multiple îl constituie apariţia ideilor noi. Mintea şi imaginaţia pot fi stimulate în primul rând prin lectură. Din păcate, majoritatea renunţă la a citi şi alte cărţi în afară de romane, îndată după încheierea studiilor. Cititul, mai mult decât orice, stimulează fluxul ideatic, iar acesta se îmbogăţeşte şi îşi sporeşte debitul cu atât mai mult cu cât este alimentat prin exerciţiu. Zicala „îl laşi, te lasă" nu e

niciodată mai adevărată decât atunci când este aplicată creativităţii înnăscute. Teoria relativităţii a prins contur în imaginaţia lui Einstein şi nu pe tabla unei săli de clasă. Visând cu ochii deschişi, fizicianul şi-a imaginat că ar călători călare pe o rază de lumină. Gradul în care îţi accepţi şi îţi dezvolţi creativitatea nativă determină exact cât de departe poţi ajunge.

Din vremuri străvechi există ideea conform căreia mintea omenească este o parte dintr-un întreg mental mult mai puternic, o parte din subconştientul universal, din inteligenţa infinită, din subconştientul colectiv, din supraconştient sau superconştient. Dispunem cu toţii de un supraconştient, la care facem apel în mod constant şi, totodată, în mod dezorganizat. Entuziasmul, emoţia, intuiţia şi capacitatea de pătrundere, creativitatea şi imaginaţia, motivaţia şi inspiraţia izvorăsc din acest supraconştient şi se supun controlului său. Această bogată rezervă de talent ne stă la îndemână, dar trebuie să găsim căile de acces către ea.

În mod tradiţional, numim „geniu" o anumită facultate pe care n-o înţelegem prea bine. Dacă sunt întrebaţi ce înseamnă „geniul", oamenii tind să răspundă că nu este vorba doar de intelect sau de emoţie, ci, poate, de o suprapunere a acestora. De altfel sunt numeroşi filosofii, savanţii, poeţii, prozatorii, pictorii şi muzicienii care recunosc că nu-şi dau prea bine seama cum le vin ideile.

Moştenirea dinlăuntru

Socrate a făcut un adevărat personaj din vocea sa lăuntrică şi 1-a numit daimon-ul său - cel despre care spunea că îl susţine şi-1 îndrumă, păstrându-i starea de seninătate sufletească până în clipele de pe urmă, când a trebuit să-şi bea cupa cu otravă. Nu vreau să spun că filosofia sa izvorăşte numai din această voce lăuntrică, ci doar că el s-a aflat sub influenţa supraconştientului. Descriindu-1 în cuvântul său rostit în faţa celor cinci sute unu judecători, Socrate a spus:

Ceva divin, de natură spirituală, se pogoară asupra mea, ca un fel de glas pe care îl aud [...] şi atunci când apare, mă opreşte întotdeauna de la ceea ce mă gândesc să fac, dar niciodată nu mă îndeamnă să acţionez.

Este foarte interesantă această caracteristică a vocii lăuntrice (despre care vom vorbi ceva mai departe) - faptul că ne „spune" ceea ce nu trebuie să facem, nicicând ceea ce ar trebui făcut: este întotdeauna un fel de avertisment împotriva primejdiei.

Schopenhauer nota că:

Ideile mele filosofice au luat naştere înăuntrul meu, fără intervenţia mea, în acele clipe când voinţa mea era ca şi adormită, iar mintea îmi era îndreptată spre o direcţie predeterminată.

Descriindu-şi senzaţiile încercate în momentul conturării ideilor sale sociologice, Rousseau declara că acestea îi veneau de la o sursă de inteligenţă din afara sa, care îl depăşea, astfel că:

Îşi simţea capul cuprins de o amorţeală ameţitoare, asemănătoare stării de ebrietate.

Poetul William Blake spunea că îşi compunea poeziile:

sub dicteu direct, câte treizeci de versuri deodată, fără vreun plan dinainte stabilit şi întrucâtva împotriva propriei mele voinţe.

Beethoven, care şi-a pierdut auzul, a „văzut", într-o singură străfulgerare, o întreagă simfonie, pe care, apoi, a pus-o pe hârtie în şase săptămâni. Mozart crea fără vreun efort conştient, manuscrisele sale nu necesitau vreo corectură şi, adesea, se dovedea în stare să compună în timp ce participa la conversaţia generală sau asista la un spectacol de operă. Hoffman îşi descria munca în termenii următori:

Pentru a compune, mă duc şi mă aşez la pian. Închid ochii şi notez pe hârtie ceea ce mă aud pe mine însumi dictându-mi din afară.

Despre Wagner s-a spus că întreaga sa creaţie este expresia unei intuiţii fundamentale.

Din toate aceste fapte se poate trage concluzia că inspiraţia este sinonimă cu un mesaj al părţii noastre supraconştiente, care păstrează contactul cu o sferă mai vastă decât ceea ce poate cuprinde conştientul nostru. Aminteşte-ţi bine, nu ţi s-a întâmplat să te afli la volan sau să te plimbi liniştit când, brusc, îţi vine o idee, pentru ca apoi, după luni ori chiar ani de zile, să te reîntâlneşti cu ea, s-o regăseşti materializată şi să-ţi spui: „Păi asta e ideea mea!"? Sigur că ţi s-a întâmplat, şi măcar datorită acestei experienţe, acceptă cu mintea deschisă faptul că dispui de un potenţial de o inepuizabilă bogăţie, care se manifestă sub forma ideilor şi a „geniului"; acceptă adevărul că te-ai născut ca să fii o fiinţă excepţională, capabilă de realizări excepţionale, cel puţin într-un anumit domeniu al vieţii. Imaginează-ţi numai cum ar fi să-ţi poţi descătuşa această forţă. Cartea de faţă îţi va prezenta numeroase şi variate metode, care te vor învăţa ce ai de făcut pentru a obţine acest rezultat.

UN TEZAUR DE OCAZII PRIELNICE

Nimănui nu i se acordă numai o singură şansă. Viaţa reîncepe cu fiecare nouă zi. Ocaziile prielnice ne apar la tot pasul, surprinzătoare şi promiţătoare - trebuie doar să le căutăm şi să le ieşim în întâmpinare. Nu are nici un rost să stăm şi să aşteptăm - ar fi ca şi cum ne-am posta în mijlocul unui parc, cu mâinile ridicate, şi am conta pe faptul că şansa ar face să primim în căuşul palmelor o minge. Nu oportunităţile ne vânează pe noi - noi suntem cei care trebuie să alergăm după ele. Emisiunile de radio şi televiziune, ca şi ziarele, sunt pline de ştiri despre noi descoperiri al căror merit revine talentului şi priceperii câte unei „persoane obişnuite", fie că este vorba despre lumea sportului, muzicii, literaturii, tehnologiei, medicinei, fie de cea a ştiinţei sau artei. Prea mulţi dintre noi îşi spun, însă, că asemenea talente au numai alţii şi că, în ceea ce-i priveşte, ei înşişi nu sunt altceva decât nişte „oameni obişnuiţi". Fiecare „om obişnuit" este o

fiinţă excepţională atunci când beneficiază de ocazia potrivită - o ocazie creată de el însuşi sau, pur şi simplu, prinsă „din zbor”. Prea adeseori ni se întâmplă să „scăpăm ocazia” sau să „pierdem trenul” de care profită altcineva.

Aceste „şanse” se supun universalei legi de fier a cauzei şi efectului: dacă nu reuşim să le căutăm, nu vom reuşi nici să le observăm, atunci când apar. Cei care nu cred decât în ceea ce văd cu ochii îşi vor trăi viaţa lăsând să le scape ocaziile una după alta. Dacă, însă, suntem deschişi noului, vom începe să sesizăm nelimitata gamă de posibilităţi ce ni se prezintă fiecăruia. Trebuie să ne concentrăm asupra prezentului şi viitorului. Trebuie să învăţăm să recunoaştem stejarul încă din stadiul de ghindă şi să anticipăm corola florilor când nu este altceva decât o promisiune a seminţei. Trebuie să ne deprindem să ghicim abundenţa viitoare acolo unde cei mai mulţi nu văd decât ariditatea stearpă. După cum scria Marcel Proust:

Când porneşti pe drumul descoperirii adevărate, nu trebuie să cauţi privelişti noi, ci să fii gata să vezi totul dintr-o perspectivă nouă.

Nu există decât trei culori primare, roşu, galben şi albastru, dar cât de numeroase sunt nuanţele pe care pictorii le-au descoperit exploatând potenţialul celor trei culori de bază! Cu numai şapte note, muzicienii au compus atâtea şi atâtea lucrări, iar poeţii nu s-au simţit niciodată încătuşaţi de cele doar douăzeci şi şase de litere ale alfabetului! De cele mai multe ori, ocaziile prielnice se ivesc sub forma unei crize, a unei situaţii aparent potrivnice sau a unui eşec - nenumărate succese au luat naştere din acest fel de împrejurări vitrege. În limba chineză, pentru „oportunitate” şi „adversitate” există o singură ideogramă, deşi noi, occidentalii, asociem ideea ratării mai degrabă cu teama sau cu ghinionul decât cu şansa. Eşecul reprezintă trambulina pe care viaţa ţi-o oferă pentru a te ajuta să te catapultezi către succes - către noi ocazii favorabile.

A fost odată un tată pentru care rezultatele şcolare dezastruoase ale fiului său au însemnat un şoc crunt: devenise limpede că băiatul era o loază. Tatăl sperase să-l facă avocat, dar învăţătorul copilului i-a declarat categoric că aşa ceva era cu totul exclus - băiatul era un prost iremediabil.

Învăţătorul a avut întrucâtva dreptate: Sir Winston Churchill nu a ajuns niciodată avocat - s-a mulţumit să devină unul dintre cei mai mari conducători din istoria Marii Britanii. Eşecul i-a constituit trambulina spre grandoare. Oricât ar părea de ciudat, nereuşita este adeseori precursoarea victoriei - ea îi pregăteşte terenul întrucât ne opreşte din drum şi ne obligă la reevaluări ale trecutului şi la căutarea de noi perspective pentru viitor. Cu cât mai multe ratări ai acumulat, cu atât mai multe şanse de succes ai - îţi voi da, ceva mai departe şi explicaţia.

Majoritatea oamenilor nu-şi valorifică niciodată talentele

Indiferent în ce domeniu lucrezi, oportunităţile sunt nelimitate, iar cei care se debarasează de scepticismul convenţional şi învaţă să pună în legătură, unul cu altul, elemente care, în mod normal, nu au mare lucru în comun, nu numai că vor obţine tot ceea ce îşi doresc din punct de vedere material, ci îşi vor asigura şi multă satisfacţie şi, totodată, fericirea de a-şi fi împlinit visele. Fiecare om dispune de suficient talent, de idei şi de şanse care să-l ajute să se realizeze în toate domeniile vieţii. Majoritatea, însă, nu îşi exploatează niciodată aceste resurse, îşi aruncă la gunoi ideile crezându-le lipsite de valoare şi nu sesizează ocaziile ce li se oferă din cauză că nu se hotărăsc să privească lucrurile dintr-o perspectivă nouă, preferând să vadă jumătatea goală a paharului, în loc să-şi formeze o gândire pozitivă.

Dacă te mulţumeşti să stai şi să aştepţi ca şansa să-ţi cadă mură-n gură, invocând pretext după pretext şi scuză după scuză, te vei trezi curând că ai ajuns la scuza cea din urmă: „Sunt prea bătrân ca să mai fac ceva.” Până în ultima ta zi vei fi simţit că toată lumea îţi stă împotrivă, că geniul tău rămâne neînţeles şi nu se bucură de recunoaşterea meritată iar cei care „au reuşit în viaţă” îşi datorează succesul „norocului” sau traficului de influenţă. Singura deosebire dintre un milionar şi tine eşti tu însuţi. Te-ai dovedit a-ţi fi fost cel mai aprig şi înverşunat duşman din câţi ai fi putut avea. Nici o forţă din lume nu te poate opri din drum cu atâta tărie şi încrâncenare precum cele de care dai dovadă tu însuţi împotriva ta. Nu vei izbuti să depăşeşti obstacolele şi să ieşi din impas decât atunci când vei înţelege că potenţialul tău este nelimitat şi când vei fi capabil să-ţi dai seama că şansele şi ocaziile favorabile se află la îndemâna ta, ba mai mult: că ai dreptul la ele.

În anul 1809, în statul Kentucky, s-a născut un băieţel al cărui tată nu numai că era sărac lipit pământului, dar mai avea şi păcatul de a fi un mare trântor. Mama copilului a murit când acesta abia împlinise nouă ani, spunându-i nu o dată că, în viaţă, trebuie să ieşi tu în calea norocului, nu să-l aştepţi să-ţi cadă în poală. Băiatului nu i se dădea voie să citească, fiindcă taică-său era de părere că învăţătura este mai degrabă dăunătoare şi că prea multă carte strică. La zece ani, copilul a primit permisiunea să doarmă în pat - până atunci se culcase pe duşumea. Numele băiatului este Abraham Lincoln, iar proverbul „caută şi vei găsi” vrea să spună că ceea ce doreşti există deja, numai că trebuie să cauţi. Sensul proverbului nu te sfătuieşte deloc să stai şi să aştepţi ceva ce vei primi de-a gata.

În ceea ce mă priveşte, cuvintele lui Emerson au însemnat întotdeauna foarte mult şi vi le reproduc, parafrazându-le, ca să le împărtăşesc cu voi: Astfel, vom ajunge să ne uităm la toate cu o privire nouă. Natura nu este fixă, ci fluidă. Spiritul este acela care o transformă, o modelează, o creează. Spiritul fiecărui om îşi clădeşte o casă şi, dincolo de pereţii casei, o lume întreagă. Să ştii că lumea a fost creată pentru tine. Nu putem vedea decât ceea ce suntem noi înşine. Tot ceea ce i s-a dăruit lui Adam, tot ceea ce a putut înfăptui Cezar este al tău şi poţi înfăptui şi tu. Adam a pus numele de „casă” cerului şi pământului; Cezar avea Roma; poate că tu deţii ca avere o meserie, o profesie, sau orice altceva. Cu toate acestea, în chip riguros exact, „teritoriul” tău este la fel de vast ca şi ale lor, deşi nu tot atât de fălos în denumire. Prin urmare, clădeşte-ţi lumea. Îndată ce îţi modelezi viaţa după ideea pură din mintea ta, ea ţi se va desfăşura

la picioare, dezvăluindu-şi amploarea întinderii ei.

Computerul tău cel atotputernic

Când am fost creaţi, am fost dotaţi şi cu un creier - un supercomputer viu, ale cărui circuite se aprind cu strălucirea becurilor care iluminează o mie de metropole. Există peste zece miliarde de celule nervoase în scoarţa noastră cerebrală şi ele sunt structurate după tipare bine definite. Se pare că, în fiecare clipă, în creierul uman are loc un număr de reacţii chimice care variază între o sută de mii şi un milion.

S-a comparat creierul omenesc cu unul dintre cele mai mari computere din lume - cel numit Cray. Un exemplu: chiar dacă acest computer ar efectua patru sute de milioane de operaţii pe secundă, lucrând neîntrerupt timp de o sută de ani, tot nu ar putea realiza ceea ce creierul tău realizează într-un minut. Este greu de imaginat că această incredibil de complicată maşinărie genială se găseşte în interiorul nostru cu singurul scop de a ne dirija funcţionarea trupului. Din acest sâmbure au luat naştere tehnologia necesară zborurilor interplanetare, cibernetica, invenţiile cele mai uluitoare, ştiinţele, artele şi toate marile creaţii ale muzicii. Creierul recepţionează şi transmite, ca un post de emisie-recepţie, înmagazinând tot ceea ce ştim, tot ceea ce omenirea a învăţat şi va utiliza în prezent şi în viitor. Ai oare vreo umbră de îndoială că acest circa un kilogram şi jumătate de materie cenuşie care există în cutia craniană îţi poate aduce tot ceea ce îţi doreşti? Bineînţeles că poate. Este momentul să îţi cunoşti şi să îţi recunoşti forţa ta ca individ - trebuie să fii convins că absolut orice îţi pui în gând va deveni realitate, tot aşa cum ce nu îţi fixezi ca obiectiv nu se va realiza. Este, pur şi simplu, alegerea ta.

Creierul tău, cu cele zece miliarde de părticele active, are capacitatea de a înmagazina zece noi date pe secundă. S-a estimat cu toată seriozitatea că în creier se poate stoca o cantitate de informaţii echivalentă cu o sută de trilioane de cuvinte şi că fiecare om nu utilizează decât o parte infimă din acest spaţiu de stocare. Dispunem de o maşinărie extrem de puternică şi am putea să o exploatăm în chip uluitor, în modalităţi care până acum erau de neînchipuit. Te rog să nu uiţi acest lucru când parcurgi paginile cărţii şi te mai rog să încerci să descoperi cum ai putea să-ţi înnoieşti felul de a gândi.

PUTEREA DE A ALEGE

Puterea de a alege, esenţa libertăţii tale, trebuie să constituie forţa ta cea mai mare. Ai puterea să decizi ce anume să gândeşti. Libertatea de a alege este un drept pe care îl ai din naştere - împrejurările, întâmplările nu au nimic de-a face cu destinul. Ele nu reprezintă altceva decât consecinţa opţiunilor tale trecute - sau a abţinerii tale de a formula vreo opţiune.

Felul cum gândeşti şi gândurile sunt numai şi numai ale tale - tu şi numai tu le poţi schimba, împărtăşi sau analiza. Nimeni din afară nu se poate introduce în lumea gândului tău şi nu poate simţi ce simţi tu. Ai, cu adevărat, controlul asupra gândurilor tale şi poţi utiliza resursele creierului tău aşa cum vrei. Nu există posibilitatea de a trăi un sentiment sau o emoţie decât dacă mai înainte ele au trecut prin gândul tău. Elimină creierul şi dispare şi capacitatea de a „simţi", întrucât ceea ce simţi este reacţia fizică la un gând.

Dacă îţi poţi controla gândurile, îţi poţi determina şi sentimentele şi devii capabil să hotărăşti singur felul în care vei reacţiona sau te vei comporta într-o anumită situaţie. Aceasta înseamnă că nu mai este cazul să dai vina pe împrejurări ori de câte ori ai probleme. În clipa când devenim în stare să începem să ne examinăm viaţa în lumina alegerilor făcute sau, încă şi mai semnificativ, în lumina alegerilor pe care ne-am abţinut să le facem, vom începe să ne dăm seama că suntem singurii răspunzători pentru situaţia în care ne aflăm. Despre cum anume ne-am deprins să gândim în felul cum gândim vom discuta în capitolul următor, dar, pentru moment, trebuie să recunoşti că ceea ce eşti în clipa de faţă reprezintă rezultatul total al alegerilor tale de până acum şi că, prin urmare, în viitor, operând alegeri noi, poţi deveni, poţi obţine şi poţi face absolut orice îţi pui în gând.

A alege sau a suporta consecinţele

A-ţi ţine sub control gândurile înseamnă a deveni persoana care decide singură asupra destinului propriu - cu alte cuvinte, de tine depinde cum îţi va fi viaţa. George Bernard Shaw a spus-o foarte bine: Oamenii dau întotdeauna vina pe împrejurări pentru ceea ce sunt. Eu nu cred în împrejurări. Oamenii care reuşesc în viaţă sunt aceia care pleacă în căutarea împrejurărilor favorabile dorite, şi dacă nu le găsesc, le creează. Capacitatea de a-ţi exercita dreptul de alegere şi de decizie îţi va determina viitorul.

Desigur, nu e uşor să-ţi înnoieşti felul de a gândi şi ai nevoie de mult efort ca să te debarasezi de vechile deprinderi. Încearcă să-ţi aminteşti de un lucru ce părea de nerezolvat, de o problemă aparent insurmontabilă, cum ar fi să înveţi să şofezi. Te trezeşti că ai în faţa ta trei pedale, dar numai două picioare, şi că trebuie să reduci presiunea cu care apeşi ambreiajul în acelaşi timp în care măreşti acceleraţia, ceea ce ţi s-a părut greu de realizat, mai ales în situaţia când ai nevoie de un picior şi pentru frână. Brusc, un milion de semnale mentale te bombardau de peste tot, pentru ca, mai târziu, să constaţi că nu mai este necesar să te gândeşti la ceea ce faci - conducerea maşinii ţi-a devenit o a doua natură. Când ai ajuns să crezi că poţi să şofezi? Un gând se transformă în convingere numai după ce ai stăruit îndelung asupra lui, nu doar trecându-l prin minte o dată, de două ori şi apoi luându-ţi nepriceperea iniţială drept bază pentru a invoca o scuza ca să abandonezi.

Examinând caracteristicile puterii noastre de a alege, aflăm în ce fel ne putem determina destinul şi, înţelegând aceasta, ne putem întări convingerea. Cu timpul, convingerea deja înrădăcinată ne va ajuta să ne îmbogăţim înţelegerea

şi, cunoscând mecanismul alegerilor pe care le facem, le putem îndrepta în direcţia dorită.

În primul rând, deşi dispui de libertatea de a alege cum să acţionezi, nu poţi influenţa cu nimic consecinţele. Ele funcţionează întotdeauna conform relaţiei cauză-efect, în care cauza o constituie gândurile tale, iar efectul, condiţiile. Singura modalitate de a influenţa rezultatele sau consecinţele este aceea de a efectua o alegere corectă a cauzelor ce le generează - adică a acţiunilor şi atitudinilor. Pentru o opţiune greşită, plăteşti, de obicei, mai târziu, dar pentru rezultatele pozitive, trebuie plătit înainte.

Omleta şi ouăle

Frustrarea apare atunci când vrei să faci omletă, dar ţii şi să păstrezi ouăle, sau când îţi doreşti atât plăcerea şi prestigiul garantate de o opţiune, cât şi consecinţele aduse de o alta. Acest lucru este, desigur, cu neputinţă, însă mulţi oameni îşi irosesc viaţa încercând să-1 realizeze şi, atunci când nu reuşesc, dau vina pe ghinion, soartă sau pe un alt ţap ispăşitor. Aminteşte-ţi, totuşi, că poţi să-ţi reiei controlul asupra situaţiei făcând o altă alegere, dacă rezultatul celei anterioare nu îţi este pe plac. Cu alte cuvinte, alege corect şi rezultatul va fi cel bun, iar dacă ai ales prost, mai alege încă o dată. De exemplu, dacă, pe şosea, o iei într-o direcţie greşită, poţi să te decizi să găseşti o nouă variantă, care să te scoată acolo unde vrei să ajungi - nu ţi se cere să crezi că singurul traseu posibil este cel de la care te-ai abătut din greşeală şi cu atât mai puţin să te întorci acasă, învins şi abandonând proiectul călătoriei. Evident, dacă ştii unde vrei să ajungi, ai un avantaj în plus (dar despre aceasta vom discuta într-unui din capitolele următoare), dar este uluitor cât de mulţi oameni se dau bătuţi după o biată primă încercare, după o unică alegere eronată.

Ce alegi?

Trebuie să alegi numai ceea ce vrei. Schopenhauer a spus că: ne irosim trei sferturi din viaţă străduindu-ne să semănăm cu alţii. Bineînţeles, se cuvine să cântăreşti cu atenţie consecinţele posibile ale oricăreia dintre acţiunile tale asupra altor persoane şi adeseori este înţelept să ceri şi sfatul altcuiva. În ultimă instanţă, totuşi, alegerea tot a ta este, pentru că nimeni nu are cum alege în locul tău, nimeni nu are aceeaşi personalitate şi, mai ales, nimeni nu va trebui să suporte consecinţele opţiunii tale. Trebuie să înveţi să ai încredere în îndrumarea pe care ţi-o dă vocea dinlăuntrul tău şi s-o foloseşti pentru a-ţi dezvolta capacitatea de a alege şi de a lua hotărâri.

Antrenează-te să alegi

A face alegeri este un talent ce poate fi dezvoltat - nu te-ai născut cu el gata conturat. Cu cât iei mai des hotărâri, cu atât îţi va fi mai uşor să o faci, vei lua hotărâri mai multe şi din ce în ce mai bune, pe măsură ce capeţi antrenament. Pentru a lua hotărâri bune, trebuie să te înveţi să faci alegeri şi, cu timpul, vei deveni pregătit din punct de vedere mental atât pentru a suporta consecinţele acestor decizii cât şi pentru a le anticipa.

Privilegiul alegerii

Capacitatea de alegere este un atribut uman exclusiv - un privilegiu. Ai puterea să-ţi alegi mediul în care trăieşti, prietenii şi gândurile. Numai tu poţi să deschizi uşa viitorului - sau s-o închizi. Pentru ca viaţa ta să fie un succes, este necesar să faci alegeri corecte şi să acţionezi în sensul a ceea ce vrei.

Bineînţeles, nu ne stă în puteri să hotărâm ca un război să înceteze, să eliminăm criminalitatea sau să vindecăm bolile incurabile. Nu putem înlătura forţe aflate în acţiune ca urmare a unor decizii şi alegeri anterioare. Situaţia nu are cum să se îmbunătăţească decât prin luarea unor decizii sau efectuarea unor alegeri pozitive în prezent ori în viitor. Prin hotărârile luate şi prin atitudinile şi deprinderile adoptate devenim capabili să ne creăm propriul nostru ambient mental, fizic şi emoţional.

Uneori merită să rişti

Ne putem bucura de toate ocaziile şi şansele oferite de viaţă, cu condiţia să ne exercităm puterea şi privilegiul de a alege. Dacă mergi mai departe pe un drum pe care nu l-ai ales în mod conştient, nu-ţi vei da măsura adevărată a întregului tău potenţial. Este limpede că prin actul alegerii riscăm să pierdem - sau să câştigăm. Tocmai această ameninţare a necunoscutului este cea care îi împinge pe oameni să amâne momentul alegerii, astfel că îşi irosesc timpul , spunându-şi: „Sigur că dacă aş fi...", sau „Ceea ce aş fi putut face...", sau ‚Aş { vrea să fi făcut...".

Despre amânare vom discuta într-unui dintre capitolele următoare, aici fie spus, în treacăt, că ea înseamnă teamă de succes şi că reprezintă cu certitudine un obstacol pe care ni-1 ridicăm singuri în calea obţinerii a ceea ce avem, prin naştere, dreptul de a obţine, adică în calea vieţii pe care dorim s-o trăim.

Infinitele resurse ascunse în fiinţa ta aşteaptă să fie valorificate. Atomii, uraniul, electricitatea şi atâtea altele există în ciuda faptului că unul sau altul care nu a auzit de ele în viaţa lui preferă să le ignore existenţa.

Suntem cu mult mai puternici decât credem, iar conştiinţa acestei forţe personale este adesea dificil de acceptat. Este incomparabil mai lesne să crezi ceea ce ai fost deprins să crezi, şi anume că evenimentele şi împrejurările exterioare sunt acelea care ne determină viaţa lăuntrică, sau că visele nu se împlinesc niciodată, sau că trebuie să ne acceptăm soarta.

Trebuie să fii convins că poţi alege şi că momentul alegerii este chiar acum. Trebuie să înţelegi că a încerca să realizezi lucruri mari, chiar cu riscul de a da greş, este cu mult mai bine decât să rămâi inactiv, pe linia de tuşă a vieţii.

INSTINCTUL SUCCESULUI

Firea sau natura a înzestrat toate creaturile cu instinctul supravieţuirii - omului, însă, i s-a dat şi un alt instinct, care îl deosebeşte de celelalte fiinţe: dorinţa înnăscută de a reuşi, care este tot atât de firească pe cât de firesc e şi reflexul

respiraţiei. Unul dintre imperativele cele mai stringente ale omenirii îl constituie conturarea unui rost al existenţei fiecărui individ în parte, iar pentru a-i da curs, avem nevoie de acest instinct al succesului.

De ce unii par să ducă o viaţă obişnuită, liniară, în vreme ce alţii îşi pun amprenta asupra istoriei şi realizează tot ceea ce îşi pun în minte să realizeze? Succesul are prea puţin de-a face cu inteligenţa, educaţia, I.Q.-ul, mediul familial, relaţiile sociale, înfăţişarea sau chiar dinamismul personalităţii. Desigur, aceşti factori îşi au ponderea lor, dar ei nu reprezintă o condiţie suficientă pentru asigurarea succesului. Optzeci la sută din milionari sunt oameni care au ajuns la reuşită prin propriile lor forţe. Andrew Carnegie s-a născut într-o familie scoţiană săracă, dar a devenit primul dintre miliardarii lumii. În răstimp de câţiva ani, William Gates a ajuns cel mai bogat om din America. Nu a plecat la drum decât cu o idee, iar ideea lui este astăzi sinonimă cu ceea ce numim computere, în ciuda faptului că, în şcoală, Gates şi prietenii lui treceau drept elevi cât se poate de „mediocri". Milionarii sunt oameni obişnuiţi care şi-au pus în gând să realizeze lucruri neobişnuite. Richard Branson, despre care se spune că ar fi un Peter Pan al lumii marilor întreprinzători şi care este singurul proprietar al Societăţii Virgin Atlantic, a început să-şi clădească imperiul de pe o bărcuţă ce îi servea drept locuinţă, ceea ce nu l-a împiedicat să devină unul dintre cei mai importanţi oameni de afaceri ai momentului.

Se publică o mulţime de cărţi despre cum să ne dezvoltăm personalitatea şi între oameni, este foarte important să învăţăm să comunicăm şi să ne integrăm. Aceasta constituie o premisă a succesului, însă există destui dintre noi care, deşi au o personalitate plină de farmec, continuă să trăiască într-o atmosferă de pasivitate, neprovocând nici un fel de val în apele vieţii.

Fără să mă abat prea mult de la subiect, aş spune că nu este destul să înveţi regulile unei personalităţi pozitive" - aceasta nu-ţi creează decât o aparenţă, o mască sub care se ascunde absenţa sincerităţii. Integritatea morală şi sinceritatea au rădăcini adânci în firea omului şi ele se întemeiază pe un sistem de valori, pe convingeri şi pe o înţelegere profundă. Etica structurii caracterului va prevala întotdeauna asupra eticii personalităţii - dar la acest aspect voi reveni ceva mai târziu.

Condiţia succesului nu o reprezintă nici ereditatea, nici nivelul superior al I.Q.-ului, nici diplomele universitare: prea sunt numeroşi oamenii de succes care nu s-au bucurat de nici unul dintre aceste atuuri. Nu, succesul pare a fi mai curând o consecinţă naturală a ceea ce este cineva, decât un rezultat a ceea ce face respectiva persoană sau a modului cum acţionează. S-a spus că o premisă a succesului ar constitui-o sănătatea şi condiţia fizică, dar gândeşte-te la popularitatea enormă cucerită de Helen Keller, care s-a născut oarbă şi surdă. Cine ar fi crezut că o persoană cu un handicap atât de sever ca cel al lui Franklin D. Roosevelt ar putea deveni preşedinte al Statelor Unite şi totuşi aşa s-a întâmplat. Marele poet englez John Milton, creatorul strălucitorului tablou al Paradisului pierdut, a fost orb, iar titanul compozitorilor, Beethoven, şi-a pierdut auzul, dar a continuat să zămislească muzică. Cui i-ar veni să creadă că există mari artişti ai penelului sau mari scriitori al căror handicap fizic abia de le îngăduie să se mişte sau care îi reduce chiar la o imobilitate aproape totală?! Stephen Hawking, cel care este supranumit „noul Einstein", a cărui carte A Brief History of Time (O scurtă istorie a timpului) s-a menţinut pe primul loc în topul bestseller-urilor vreme de o sută de săptămâni, este victima unei boli care îl ţintuieşte în scaunul său rulant, nu poate vorbi decât cu ajutorul unui ordinator fixat pe gât şi, din întreg corpul, nu mai este capabil să-şi mişte decât un singur deget, cu care acţionează computerul. În clipa când scriu această carte, o tânără femeie de douăzeci şi ceva de ani numită Evelyn Glennie este considerată cea mai celebră percuţionistă din lume, deşi suferă de surditate totală. Ceea ce majoritatea oamenilor ar califica drept impediment, ea declară a fi un avantaj, ba chiar un dar: capacitatea ei de a „citi" vorbirea după mişcarea buzelor este excepţională, iar propria sa voce, perfect modulată. Deşi nu poate auzi muzica, ea îi simte vibraţiile prin picioare, prin pielea capului, prin păr şi prin osatura feţei. Cunoscutul sportiv Trevor Jones a rămas paralizat de la umeri în jos, în urma unui accident de schi, dar a ştiut să-şi reclădească viaţa, iar între succesele sale se numără şi acela de a fi devenit primul tetraplegic care a traversat Canalul Mânecii într-o ambarcaţie uşoară. Trevor este una dintre cele mai remarcabile şi mai pozitive persoane din câte am întâlnit şi se dedică total ajutorării semenilor atinşi de maladii ale măduvei spinării. Trebuie să îl menţionez, ca întotdeauna, pe incredibilul Douglas Bader, care şi-a pierdut ambele picioare prăbuşindu-se cu avionul, înainte de război. Această nenorocire li s-a întâmplat şi altor sute de piloţi din lumea întreagă, iar accidentul a pus capăt carierei lor de zburători, însă Douglas Bader şi-a cucerit celebritatea ca pilot într-una dintre cele mai crâncene şi mai faimoase bătălii aviatice din istorie: bătălia pentru Anglia. Mai mult decât atât, căzut prizonier, a preluat conducerea grupului său şi a reuşit să evadeze!

Succesul poate însemna notorietate internaţională ori recunoaştere în cadrul unui cerc restrâns de prieteni sau rude, dar indiferent de amploarea sa, instinctul succesului îi determină pe unii oameni să se depăşească pe ei înşişi, să învingă împrejurările şi să realizeze lucruri mari. Această nevoie de autodepăşire şi de a aspira către un ţel este specifică naturii umane şi nu putem fi fericiţi decât dacă urmăm îndemnurile ei. Adevăratul succes, care nu are absolut nici o legătură cu acumularea bunurilor materiale, se măsoară după ceea ce creăm şi după cum ne creăm pe noi înşine - succesul şi fericirea nu numai că merg mână în mână, ci se şi dezvoltă unul dintr-altul.

DECI, CE ESTE SUCCESUL?

Succesul este realizarea constantă a tuturor obiectivelor planificate care prezintă importanţă pentru individ.

Majoritatea îşi măsoară succesul comparându-şi-l cu al celorlalţi, însă succesul autentic îl reprezintă

valorificarea propriului potenţial, dezvoltarea şi îmbogăţirea propriei personalităţi. Succesul autentic este legat de ţelurile fiecărui om. Cu toate acestea, el nu constă în atingerea acestor obiective, în ciuda opiniei generale care caută să ni se impună, ci în strădania de a le realiza. După cum spunea Oliver Wendell Holmes, important este nu unde ne aflăm, ci încotro ne îndreptăm. Succesul este parcursul, drumul, călătoria, şi îşi are izvorul în atitudinile şi deprinderile însuşite în cursul acestui efort. El nu este determinat atât de nu ştiu ce talente neobişnuite, cât de educarea capacităţii noastre de a valorifica acest capital de talente şi aptitudini. Nu este vorba atât de a face ceva neobişnuit, cât de a face neobişnuit de bine lucruri obişnuite.

Prin urmare, trebuie să ne fixăm tot timpul ţeluri şi obiective pe care să ne propunem să le realizăm. După ce ne atingem o serie de asemenea obiective, trebuie să ne ridicăm ştacheta şi mai sus, fixându-ne altele şi mai ambiţioase - dacă nu, înseamnă că nu progresăm. Din moment ce am avut succes în trecut, poate chiar un succes mare, dar nu ne mai propunem obiective pentru viitor, încetăm de a mai fi oameni de succes. La fel, dacă ne stabilim obiectivele, dar nu ne dăm silinţa de a le atinge. În sfârşit, dacă ne propunem obiectivele şi ne străduim să le realizăm dar nu le alegem bine şi ele nu sunt cu adevărat importante, nu putem obţine un succes autentic.

Ceea ce trebuie să înţelegem este că orice ne ajută să ne dezvoltăm potenţialul constituie un ţel valoros. Astfel, succesul înseamnă să abordăm teritorii ne mai abordate înainte şi nu se măsoară prin comparaţia cu ceea ce deja au reuşit să facă alţii.

Cred că motivul principal pentru care oamenii nu izbutesc să realizeze ceea ce vor să realizeze este acela că le lipseşte o definiţie clară a succesului şi a surselor acestuia, din cauză că, în ciuda dorinţei de a reuşi, nu îşi precizează cu suficientă limpezime ce anume doresc. Prin urmare, ei nu ajung să afle de ce capacităţi dispun şi, astfel, se resemnează să facă ceea ce au mai făcut şi să rămână ceea ce sunt. Chiar Shakespeare pune pe buzele lui Hamlet cugetarea:

Doamne, ştim ceea ce suntem, dar nu ştim ceea ce am putea fi.

Cu toate că, adeseori, succesul este asociat cu bunăstarea materială, oamenii au tendinţa să pună un accent mai mare pe altele dintre roadele reuşitei: celebritatea, prestigiul, asigurarea viitorului şi, mai presus decât orice, pacea lăuntrică.

Nu este nimic rău în a fi bogat - banii şi prosperitatea sunt lucruri bune, dacă au fost dobândite în chip cinstit. Noi, occidentalii, am fost deprinşi să considerăm că acumularea de bogăţii este, întrucâtva, inechitabilă. Banul nu este nici bun, nici rău, iar averea poate reprezenta unul dintre „produsele derivate" fireşti ale realizării obiectivelor noastre importante. Totuşi banul în sine constituie un destul de prost barometru al succesului. De exemplu, atunci când cineva îşi face un unic scop din a strânge bani, acest scop nu constituie, în acelaşi timp, obiectivul valoros de care vorbeam, pentru că o asemenea persoană va sfârşi prin a deveni sclava, nu stăpâna averii sale, ceea ce în nici un caz nu o va ajuta să-şi dezvolte potenţialul înnăscut.

Timpul ne-a învăţat că succesul înseamnă mult mai mult decât acumularea de bogăţii şi că nimeni nu se poate considera un ratat, indiferent cât de subţire îi este portofelul, atâta vreme cât trăieşte o viaţă de progres constant, înaintând pas cu pas, zi de zi, către realizarea ţelurilor sale şi dedicându-se, altruist, celor din jur. Aceasta nu este o simplă platitudine sau un clişeu moralizator, întrucât legile imuabile ale universului, de sub acţiunea cărora ne este imposibil să ne sustragem (şi despre care vom discuta într-unul din capitolele următoare) asigură echilibrul dintre merit şi răsplată. Atât Donald Trump, magnatul, cât şi Maica Tereza vor intra în istorie, deşi, fiecare, pentru realizări diferite.

TU ŞI SUCCESUL

Christopher Morley spunea:

Nu există decât un singur gen de succes - să reuşeşti să-ţi trăieşti viaţa în felul tău.

Forţa nelimitată care să te ajute să realizezi acest lucru se află deja în tine; ceea ce se impune acum este să-ţi programezi acest computer formidabil - mintea. Tu însuţi eşti programatorul şi, utilizând tehnicile corespunzătoare, poţi s-o determini să te ghideze spre atingerea ţelurilor dorite.

Multe sunt aspectele asupra cărora marii gânditori ai lumii nu au căzut de acord, totuşi, în privinţa unuia, părerile lor concordă până la a fi unanime. Acest adevăr major este că devenim ceea ce gândim.

Solomon spunea:

Omul este aşa după cum gândeşte în inima lui.

Buddha afirma:

„Suntem ceea ce suntem ca rezultat a tot ceea ce am gândit."

Marcus Aurelius scria:

Viaţa unui om este ceea ce gândurile lui o fac să fie.

iar Ralph Waldo Emerson nota:

Omul este ceea ce gândeşte de dimineaţa până seara.

Astfel, devenim ceea ce gândim. Fiecare dintre noi devine exact ceea ce, gândind, mintea sa îl programează să devină. O persoană prosperă îşi programează gânduri de prosperitate, la fel cum un biet nefericit îşi umple mintea cu gânduri care se constituie într-un program ce ar putea fi rezumat prin formula „fă-mă nenorocit, mediocru, plictisitor şi obişnuit". Mintea ta seamănă cu straturile din grădină: de tine depinde ce plantezi, fiindcă pământul hrăneşte şi face să încolţească exact seminţele pe care le-ai pus în el şi nu altele. Cât de adevărate sunt cuvintele din Biblie:

Celui ce are i se va mai da, iar celui ce n-are i se va lua şi ceea ce i s-a dat.

Cei bogaţi devin şi mai bogaţi pentru că se gândesc la ceea ce vor să obţină, iar săracii sărăcesc şi mai mult din cauză că nu se gândesc decât la lucrurile pe care nu le au pentru a supravieţui. Legile care guvernează universul transformă în realitate gândurile tale dominante - aşa cum spunea şi Shakespeare:

Să ne temem de gândurile noastre, ca nu cumva să ne trădeze.

sau, în altă parte:

îndoielile noastre sunt nişte trădătoare şi ne fac să pierdem binele ce-ades l-am dobândi, sădindu-ne în suflet teama de-a încerca.

Sădind seminţele succesului, în spiritul funcţionării legilor universale şi folosindu-te de tehnici adecvate, dovedite ca eficace în activarea rezervei tale de forţă latentă, şi cultivându-le prin programarea unor deprinderi de gândire noi, poţi fi sigur că vei culege o recoltă bogată.

Să facem un pas mai departe şi să vedem de ce gândeşti aşa cum gândeşti, de ce acţionezi în felul în care acţionezi şi care ar fi motivul pentru care manifeşti tendinţa de a prefera să te menţii pe un teritoriu familiar, chiar dacă această teamă de a-l părăsi te îndepărtează de realizarea viselor tale. Din moment ce îţi dai seama că îţi poţi schimba direcţia de înaintare, se schimbă toate datele problemei şi, răsturnând situaţia, reuşeşti să porneşti spre realizarea acelor lucruri pe care ai fost creat ca să le realizezi. Succesul nu este decât un alt nume ce poate fi dat forţei tale nelimitate de a fi - a fi mai creativ şi mai înţelegător, mai curajos şi mai dinamic, mai plin de smerenie şi mai dispus să-ţi ajuţi semenii şi, în acelaşi timp, mai cutezător şi mai hotărât. Succesul adevărat nu are nici o legătură cu ceea ce eşti în momentul de faţă, ci cu forţa ta de a fi persoana care eşti capabil să devii. Scriitorul şi omul de stat Benjamin Disraeli, prim-ministru al reginei Victoria, a spus:

Am reuşit, prin meditaţii îndelungi, să-mi formez convingerea că un om care are un ţel profund ajunge, cu necesitate, să şi-l realizeze şi că nimic nu poate sta în calea voinţei celui care nu-şi precupeţeşte nici viaţa pentru a-l împlini.

Să ne străduim, aşadar, să descoperim împreună care este ţelul tău profund, care este domeniul tău de excelenţă şi, totodată, să identificăm resursele tale de curaj şi disciplină cu ajutorul cărora să poţi înlătura obstacolele ce stau între tine şi obiectivul tău.

Hotărăşte-te chiar acum să începi să lucrezi asupra ta însuţi, conştientizând cu claritate existenţa infinitului potenţial aflat în tine, în stare latentă şi aşteptându-te să-l activezi. Ia această carte drept ghid într-o palpitantă călătorie - expediţia de descoperire a propriei tale persoane. Fă un prim pas prin a recunoaşte că eşti o fiinţă cu torul specială, înzestrată cu talente unice pe care trebuie să le descoperi, să le valorifici şi să le dăruieşti celorlalţi semeni.

Ai de ales şi trebuie să alegi acum: ori te decizi să te urci la pupitrul dirijoral ca să conduci simfonia succesului, ale cărei note sunt deja în tine, ori te resemnezi să te îndrepţi spre mormânt, cu toată această muzică tăinuită undeva, în adâncul tău, fără a o cânta şi fără a o face să fie auzită de oameni, începe prin a lua hotărârea de a duce până la capăt lectura cărţii de faţă, de a-i înţelege şi apoi de a-i pune în practică principiile - acest lucru îţi poate schimba viaţa şi exact aşa se va şi întâmpla, dacă acţionezi conform hotărârii tale. Tu decizi, tu alegi. La urma urmei, este vorba despre alegerea ta şi despre viaţa ta. Să ne întoarcem puţin la ceea ce spuneam în legătură cu motivul pentru care suntem ceea ce suntem.

Viaţa nu poate fi înţeleasă decât dacă privim înapoi şi nu poate fi trăită decât dacă privim înainte.
Kierkegaard

însă *Ceea ce se află în urma noastră şi ceea ce se află înaintea noastră contează prea puţin în comparaţie cu ceea ce se află în noi.*
Emerson

Viaţa la care nu merită să meditezi este o viaţă ce nu merită trăită.
Platon

SEMINŢE DE GÂND

1. Eşti cea mai importantă persoană din acest secol. Ai încredere în potenţialul nelimitat aflat în tine - acesta este primul pas către culmi.
2. Indiferent care sunt calităţile tale unice, trebuie să te decizi să le descoperi, să le valorifici şi să le dăruieşti oamenilor.
3. Lucrurile pe care contezi vor deveni un sprijin şi mai puternic, ceea ce dăruieşti îţi va fi înapoiat înmiit, ceea ce ţii nefolosit va pieri, iar darurile înnăscute trebuie afirmate, valorificate şi dezvoltate.
4. Succesul stă la îndemâna oricui deschide uşile - nu e nevoie decât de cheile potrivite, iar ele se află deja în tine.
5. Cunoaşterea nu este un lucru primejdios. Ignoranţa nu este o fericire, îndrăzneşte să-ţi explorezi mintea.

II. CUNOAŞTE-TE PE TINE ÎNSUŢI

Imediat ce îşi luă la bord pasagera, elicopterul se pregăti să părăsească platforma de pe zgârie-nori. Rafalele puternice îngreunau însă decolarea şi, din cauza unei erori de manevrare, o parte a dispozitivului de aterizare se prinse în ancorele care fixau antena de satelit de pe clădire. Deodată, supraîntins, cablul pârâi şi se rupse cu un zvâcnet, încurcându-se între palele rapide ale elicei. Într-o clipă, maşinăria zburătoare schilodită ajunse să se balanseze periculos pe marginea acoperişului. Cum nu avusese timp să-şi cupleze centura de siguranţă, pasagera fu aruncată afară din aparat. Astfel, Lois Lane se trezi că atârnă în gol, agăţată de doar câteva fire electrice, care începură să cedeze, rupându-se una câte una.

Cum să nu ne amintim de acest fragment din primul episod al lui Superman? Era vorba despre prima ispravă a eroului şi stăteam cu toţii aşezaţi pe marginea scaunului, cu inima la gură şi ochii la ecran, la mii de kilometri de realitatea din jur. În momentul când se rupe şi ultimul cablu, Lois se prăbuşeşte, îndreptându-se spre ceea ce nu poate fi decât o moarte sigură. Coloana sonoră a filmului anunţă, prin dinamismul muzicii, sosirea eroului. Superman o prinde în braţe pe Lois, spunându-i: „Fii liniştită, te ţin bine.", iar ea, înnebunită de groază, îi răspunde: „Mă ţii, mă ţii, dar pe tine cine te ţine?" Ceva mai târziu, în apartamentul ei, Lois îl întreabă pe un ton cu mult mai familiar: „OK, Supe, acum spune-mi pentru cine lucrezi." Fără să clipească, Superman declară: „Pentru adevăr, dreptate şi modul de viaţă american." în calitate de ziaristă, Lois e cam sceptică, drept care următoarea ei replică este: „îţi baţi joc de mine?" Dar eroul afirmă ritos: „Lois, eu nu mint niciodată." Nu numai că eroul îşi proclamă valorile definitorii şi principiile pe care le susţine, ci se şi pune în slujba lor, în chip nemijlocit. Tu ştii în ce valori crezi? Dacă ar veni cineva să te trezească în toiul nopţii şi să te întrebe care îţi sunt principiile, ai putea să-i răspunzi? Ştii ceea ce vrei de la viaţă? Ştii încotro să te îndrepţi?

Este extrem de important să ştim cine suntem. Se poate foarte bine să începem cu asta, nu-i aşa? La urma urmei, cum să ne aşteptăm să-i înţelegem pe alţii dacă nu ne înţelegem pe noi înşine?! Cum îi putem respecta pe alţii dacă nu ne respectăm pe noi înşine?! Baza respectului de sine o constituie autocontrolul, iar autocontrolul începe prin autocunoaştere.

Aşadar, cine eşti tu? Dacă ar fi să ţi se treacă numele într-un dicţionar, care ar fi definiţia ce l-ar însoţi? Opreşte-te o clipă şi gândeşte-te la asta. Stai, nu intra în panică şi nu te apuca să-ţi spui: „La naiba, iată că acum nici nu mai ştiu măcar cine sunt", fiindcă te asigur că, în realitate, ştii cine eşti şi, dacă te gândeşti bine, găseşti singur răspunsul corect. Acordă-ţi câteva minute şi pune pe o foaie de hârtie ideile care îţi vin în minte.

ÎNŢELEGE CINE EŞTI

Faptele cântăresc întotdeauna mai mult decât vorbele.
După roadele lor îi vei cunoaşte,
ne spune Biblia sau, ca să-1 parafrazez pe Emerson,
Faptele tale strigă la mine atât de tare încât nu mai pot să-ţi aud vorbele.

Ne putem stabili identitatea cercetându-ne propriile acţiuni, dar trebuie să ştim ce acţiuni întreprindem, adică să fim conştienţi de ceea ce facem.

Numai studiindu-ne şi observându-ne atent pe noi înşine ajungem să ne dăm seama că, de fapt, nu suntem conştienţi de acest lucru. Nu este prea uşor să ne cercetăm astfel. Cum spunea atât de bine poetul scoţian Robbie Burns,

Ce bine-ar fi s-avem puterea, dată-n dar, de-a ne vedea aşa cum ne văd alţii din afară.

Îmi amintesc de cineva - omul nu numai că nu izbutea să-şi respecte întâlnirile pe care le stabiliserăm împreună, dar nu se ţinea nici de alte promisiuni ce obişnuia să mi le facă. De câte ori ne vedeam, amicul meu nu se putea împiedica să tune şi să fulgere împotriva colegilor săi, care îşi calcă mereu cuvântul, pe câtă vreme el însuşi nu se comportă niciodată în acest mod reprobabil. Să vezi şi să nu crezi, acest om renumit pentru faptul că era imposibil să contezi pe el, avea o imagine cu totul diferită despre sine însuşi - nu era conştient de ceea ce făcea, iar această imagine se dovedea a fi una absolut eronată.

Ideea pe care ţin s-o subliniez aici este că specia umană este una nedesăvârşită: **oamenii trebuie să completeze Creaţia, dezvoltându-se prin propriile lor eforturi - dacă nu o fac, îşi pierd capacitatea de a mai evolua**.

în acest context, prin dezvoltare sau evoluţie înţeleg perfecţionarea calităţilor înnăscute, care trebuie cultivate. Evoluţia fiecăruia dintre noi depinde de gradul în care înţelegem ce putem deveni şi care ar fi mijloacele necesare pentru a ne realiza acest obiectiv. Adevărul este că, înainte de a ajunge să dobândim calităţile pe care încă nu le posedăm, trebuie să ne ocupăm de acelea pe care credem că le posedăm. Acest lucru este foarte important: întâi trebuie să ne însuşim calităţile pe care credem că le avem, dar asupra cărora ne înşelăm singuri. Prin autoanaliză reuşim să ne dăm seama care ne sunt limitele şi să ne descoperim potenţialul. Este cu neputinţă să ne cunoaştem bine pe noi înşine dacă nu ne ştim defectele şi punctele slabe. Numai autoanaliza ne ajută să stabilim în ce valori şi principii credem, iar acestea constituie baza pe care construim imaginea noastră despre noi înşine.

Imaginea pe care ne-o creăm despre noi înşine

Ideea noastră despre ceea ce suntem reprezintă elementul fundamental - un fel de centru de comandă. Ceea ce credem despre propria persoană devine o realitate în clipa când acţionăm în concordanţă cu această imagine şi cu

convingerile ce o definesc. Dar despre noi înşine nu avem doar o singură imagine, ci o multitudine de imagini - „portretul" se întregeşte prin suprapunerea tuturor acestora. De pildă, tu ţi-ai format o imagine despre stilul tău vestimentar, despre felul tău de a vorbi, despre comportamentul pe care îl ai între semeni, despre ce gen de părinte, prieten, soţ (soţie), şofer sau partener sexual eşti.

Vei reacţiona prin supărare sau nervozitate ori de câte ori cineva sugerează că nu ai fi persoana care crezi tu că eşti - aceasta ţi-ar contrazice imaginea ta despre tine însuţi. Această imagine va determina chiar şi categoria de salarizare, scorul pe care îl realizezi la golf sau la orice altceva. Unul dintre prietenii mei joacă golf cu regularitate. De fiecare dată când, în mod excepţional, face un punctaj bun la primul parcurs de nouă găuri, obişnuieşte să spună: „Nu sunt eu ăsta; eu nu-s atât de bun!" Bineînţeles că, la următorul parcurs, imaginea sa despre sine ca jucător mediocru îşi reintră în drepturi, astfel că scorul final va fi cel cu care deja s-a obişnuit, adică unul mediocru. Din fericire pentru nivelul performanţelor sale la golf, prietenul meu şi-a schimbat imaginea pe care o avea despre el însuşi, cu ajutorul tehnicilor prezentate în cartea de faţă, şi a ajuns să înţeleagă de ce gândea aşa cum gândea.

Imaginea pe care ne-o creăm despre propria persoană este formată din trei elemente capitale: imaginea despre cum am fi în mod ideal, imaginea despre noi înşine aşa cum credem că suntem şi respectul de sine.

Primul element descrie persoana care ne-ar plăcea să fim - este ideea fiecăruia despre un învingător. Al doilea element reprezintă ceea ce ne închipuim că suntem în realitate şi, mai ales, felul cum gândim despre noi înşine. Este o oglindă interioară în care se reflectă propria noastră opinie relativ la noi înşine în momentul de faţă, opinie ce poate fi întemeiată şi pe percepţia pe care o au alţii despre noi. Ai ştiut vreodată că succesul începe atunci când începi tu să te debarasezi de imaginea altora despre tine?

A fost odată un băieţel care a trăit în preajma bunicii sale încă de pe când era de doi-trei ani. Copilul nu avea nici un dram de încredere în sine însuşi - era ca şi cum imaginea pe care şi-o conturase despre propria sa persoană îl distrugea. Cei din jur îşi dădeau seama de proasta părere ce o nutrea în legătură cu calităţile sale - mai ales bătăuşul şcolii, care îl cotonogea mai des decât i-ar fi venit rândul. Într-o zi, băieţelul nostru s-a întors către bătăuş şi l-a pocnit până l-a lăsat lat. Aceasta se petrecea în anul de graţie 1670, iar noi ne oprim aici asupra micii istorioare nu pentru că băieţelul s-a întors să-şi înfrunte persecutorul, ci din cauza a ceea ce s-a întâmplat în momentele imediat ulterioare. De la o clipă la alta, acest copil şi-a schimbat imaginea despre sine însuşi. După câteva săptămâni, a ajuns primul din clasă, iar după încă un trimestru, primul din şcoală. Mulţi ani mai târziu, băieţelul care fusese gazda bătăilor a fost înnobilat şi toată lumea îl cunoaşte ca Sir Isaac Newton, descoperitorul uneia dintre legile fundamentale ale universului. Am spus „descoperitor", nu „inventator", fiindcă legea atracţiei gravitaţionale operase dintotdeauna - ba chiar nu numai în dimensiunea fizică la care s-a referit Newton. De fapt, cartea de faţă se întemeiază tocmai pe unele dintre aceste alte planuri sau dimensiuni extrafizice ale principiului ca şi ale aplicaţiilor, înţelegerea lor te va face invincibil, cu condiţia să le aplici în mod corect.

Învaţă să te placi

Respectul de sine, cea de-a treia componentă a imaginii despre propria persoană, reprezintă simpatia pe care ţi-o acorzi ţie însuţi, măsura în care te apreciezi în calitate de părinte, şef, subaltern, om, în general. De această autoapreciere depinde eficienţa ta, pe toate planurile. Din fericire, imaginea despre sine poate fi ameliorată şi, astfel, poate fi sporit şi respectul de sine. Cea mai bună definiţie a acestuia aduce în discuţie următoarea întrebare: „cât de mult te placi?" şi respectul de sine creşte dacă îţi repeţi ţie însuţi că te placi, într-adevăr.

Parcă şi aud toate soneriile de alarmă zbâmâindu-ţi în cap la citirea rândurilor de mai sus! Unul dintre motivele esenţiale pentru dificultatea pe care o întâmpinăm în menţinerea la un nivel ridicat a imaginii şi respectului de sine este faptul că am fost învăţaţi să credem că a ne iubi pe noi înşine este ceva rău. Această veche eroare izvorăşte, probabil, dintr-o răstălmăcire a ideii de smerenie şi modestie, care echivalează autoaprecierea cu egoismul. Nimic mai neadevărat. Toate marile religii ale lumii ne învaţă să ne iubim aproapele cape noi înşine - nu mai mult decât ne iubim pe noi înşine şi nici în loc de a ne iubi pe noi înşine. Şi totuşi, încă din copilărie, când a te plăcea şi a te iubi pe tine însuţi era cel mai firesc lucru din lume, ţi s-a tot spus că aşa ceva înseamnă să fii egoist şi încrezut. Copiii se consideră importanţi, dar, cu timpul, până la vârsta maturităţii, admonestările bine intenţionate ale societăţii înlătură, treptat, această viziune asupra propriei lor persoane, înlocuind-o cu nesiguranţa de sine şi îndoiala care devin din ce în ce mai puternice, pe măsură ce trec anii. Şi, în fond, îţi spui, ce ar crede oamenii dacă ai declara că te iubeşti pe tine însuţi?!...

Tu însă trebuie să înţelegi că, în obţinerea succesului, un rol vital îi revine tocmai respectului de sine. El nu are nici o legătură cu îngâmfarea sau cu egocentrismul - mă refer la o formă sănătoasă de autoapreciere, la o imagine pozitivă despre sine, bazată pe recunoaşterea pe care se cuvine s-o acorzi potenţialului tău. Există mult prea mulţi oameni ce îşi scurtcircuitează şansele de succes din cauză că au o părere proastă despre ei înşişi, ca şi despre capacitatea lor, transformându-se în prizonieri ai limitărilor pe care s-au învăţat să şi le impună singuri, sub influenţa condiţionării exterioare.

CONDIŢIONAREA IDEILOR

Aproape imediat după ce venim pe lume, începem să ne lăsăm „educaţi" sau condiţionaţi de ambient. Părinţii, ceilalţi membri ai familiei, şcoala, societatea, mediul natural revarsă asupra noastră un torent de influenţe formative bine intenţionate, dar care, cel mai adesea, au ca efect reducerea încrederii în noi înşine şi autosubestimarea. Astfel ne sunt

diminuate naturaleţea, iniţiativa şi creativitatea.

Milioane de oameni sunt obsedaţi de diverse aspecte ale regimului alimentar şi cunoaştem cu toţii popularitatea de care se bucură maxima „Eşti ceea ce mănânci”. Am menţionat mai înainte că toţi marii gânditori sunt în consens: devenim ceea ce gândim. Putem, deci, să tragem concluzia că mintea noastră este exact ceea ce îi dăm ca hrană. Această hrană pe care i-o administrăm determină comportamentul, atitudinile şi întreaga noastră personalitate. Hrana minţii este ambientul. Toate influenţele ce se exercită asupra noastră şi tipul de hrană mentală cu care am fost crescuţi determină disponibilitatea pentru succes pe care o vom avea.

În copilărie, condiţionarea are loc mai curând prin influenţare decât prin experienţă directă. Când cineva emite remarca: „Puştiul ăsta are caracterul lui taică-său”, nu înseamnă că băiatul a moştenit „caracterul” sau „firea”, ci că a devenit condiţionat de ele, învăţându-le. Dacă băgăm de seamă că o izbucnire serveşte atingerii imediate a unui scop sau obţinerii satisfacţiei, vom urma şi noi această „reţetă”. Dacă ea dă rezultate, vom continua s-o aplicăm, până ne va intra în obișnuinţă, după care ne vom strădui să rămânem consecvenţi comportamentului deja însuşit, chiar dacă el ne diminuează şansele de succes.

Familia ne arată încă de timpuriu cam ce se aşteaptă de la noi, prin cuvinte, sfaturi, mustrări sau argumente convingătoare. Adeseori, aceste idei sunt întrucâtva mărginite şi, dacă unul dintre părinţi a dobândit, prin condiţionare, o tendinţă de a reacţiona în mod negativ, aceasta riscă să-l „contamineze” şi pe copil, în ciuda faptului că se poate întâmpla ca el să fie înzestrat cu infinit mai multe talente decât părintele său.

Marea majoritate a condiţionărilor cotidiene cărora le este supus copilul este alcătuită din interdicţii: „nu e frumos să...”, „nu ai voie să...” etc. Este uimitor cât de devreme ni se trezeşte dorinţa de a explora şi cuceri necunoscutul, de a fi conducători, de a face şi trăi lucruri interesante şi palpitante, de a ne îmbogăţi şi de a ajunge celebri - cu alte cuvinte, de a fi primii, cei mai buni, cei mai mari. În binecuvântata noastră naivitate (şi ignoranţă), vedem cu claritate şi cum vom reuşi să devenim ceea ce visăm.

„Fii la locul tău!”

Dar, înainte de a atinge vârsta la care am putea începe să ne croim drum spre realizarea acestor vise, vin să ne copleşească o multitudine de influenţe exterioare bine intenţionate, dar inhibitive. „Nu vorbi neîntrebat”; „Nu te juca pe stradă”. La şcoală, ni se tot repetă: „Treci la loc”, „Stai la locul tău” sau „Nu face pe deşteptul”. Să nu faci pe deşteptul! în adolescenţă, ţi se spune: „Nu încerca să fii altcineva decât eşti” sau „Dar cine crezi că eşti?”. Atenţie: cine crezi că eşti. În sfârşit, mai suntem sfătuiţi: „Nu te întinde mai mult decât ţi-e plapuma!” Unele influenţe condiţionante sunt formulate pozitiv, dar tot cuprind limitări implicite: „Mama ştie cel mai bine”, sau „Uită-te bine înainte de a sări”, sau „E prea frumos ca să fie adevărat”.

Toate acestea creează principalul obstacol în calea marilor succese: sentimentul că realizările importante sunt greu accesibile sau rezervate celor „norocoşi”. Această atitudine îşi are sursa într-un fel de a gândi orientat către mediocritate.

Eşti, în mare măsură, produsul contextului fizic în care te-ai născut; lui i se datorează personalitatea, ambiţiile, situaţia socială pe care le ai acum. Ceea ce contează acum este să-ţi dai seama cum ai fost şi, deci, cum ai mai putea fi condiţionat sau influenţat, pentru ca, utilizând metode similare celor ce ţi-au fost aplicate în trecut, să înlocuieşti vechile deprinderi de gândire cu altele, noi. Ceea ce a fost făcut se poate desface şi reface. Dacă personalitatea ta a fost modelată printr-un contact contaminant cu teama, îndoiala şi tendinţa de a-ţi face griji, te poţi schimba neacceptând în jurul tău decât influenţe pozitive. Ca să devii acel om de succes care ai dreptul să devii, trebuie să te „programezi” singur pentru succes.

Nu trăim într-o lume guvernată de formule fixe şi predeterminate. Noi suntem cei care dăm formă destinului nostru. Indiferent ce fel de viaţă trăim, noi i-am desenat proiectul; indiferent ce curs urmează nava noastră, noi suntem căpitanul, deşi mediul, cu tot ce înseamnă el, ne modelează felul de a gândi şi ne influenţează convingerile şi ideile care stau la baza imaginii pe care ne-o formăm despre noi înşine. Încearcă să găseşti o singură manifestare comportamentală caracteristică, o singură atitudine tipică din câte ai şi pe care să n-o fi „împrumutat” de la altcineva!

Te-ai născut neînfricat şi neinhibat. Deviza ta ar fi putut fi „Pot” sau „Nu sunt obligat să...” în anii când ai început să fii „educat”, atunci când ţi se spunea „fii atent!” şi „nu face asta!” sau, pur şi simplu, „nu!”, deviza s-a schimbat radical: „Nu pot” şi „Trebuie să...” sau, cu alte cuvinte, „Mi-e teamă de eşec” ori „Mi-e teamă să nu fiu respins”. Aceste reacţii de tip reflex condiţionat apar atunci când se declanşează semnalele corespunzătoare, pe care le recunoaştem ca atare şi, astfel, ne blocăm singuri propriul potenţial.

Reacţia de tip reflex condiţionat

Probabil cel mai celebru dintre specialiştii reflexului condiţionat rămâne fiziologul rus Ivan Petrovici Pavlov, câştigătorul Premiului Nobel pe anul 1904. Toată lumea a auzit despre experimentele lui cu câini. Savantul suna dintr-un clopoţel şi, imediat după aceea, dădea câinilor de mâncare. La început, animalele salivau la vederea hranei, dar Pavlov a remarcat că, în timp, secretarea salivei se producea la sunetul clopoţelului, adică înainte de apariţia mâncării. În cele din urmă, câinii salivau la simpla percepere a „semnalului” sonor, chiar dacă nu mai primeau nici un fel de hrană.

Condiţionarea reprezintă o forţă considerabilă şi, asemenea altor forţe, poate fi programată în mod fie pozitiv, fie negativ. Eşti condiţionat să reacţionezi corespunzător atunci când te afli la volan. Ţi se întâmplă adeseori să nu-ţi aminteşti mişcările şi manevrele pe care le faci conducând, pe. autostradă. Nu eşti conştient de ele. Conducerea

automobilului ţi s-a fixat ca reflex condiţionat. Poate s-a întâmplat să observi că, dacă unele dintre persoanele din maşina ta sunt conducători auto, în timp ce tu conduci, îşi mişcă involuntar picioarele, ca şi cum ar acţiona o dată cu tine frâna, ambreiajul sau acceleraţia, mai ales atunci când un animal sau un vehicul îţi iese în faţă pe neaşteptate - iată o reacţie automată declanşată de condiţionarea la anumiţi stimuli.

Exact la fel stau lucrurile şi cu reacţiile condiţionate ale prietenilor sau membrilor familiei. Să presupunem că le spui acestora, cu toată convingerea de care eşti în stare, că, într-o zi, vei fi în fruntea consiliului de administraţie al unei mari companii. Ce crezi că vor răspunde? Probabil că vor crede că glumeşti, iar dacă, apoi, îşi vor da seama că ai vorbit serios, vor începe să-ţi aducă argumente care să te reaşeze „cu picioarele pe pământ": „Ce rost are să te angajezi într-o luptă atât de aprigă?", sau „Zi mersi că ai o slujbă bună şi sigură", sau „Nu e bine să faci valuri" sau „Nu da vrabia din mână pentru cioara din par" etc. Şi totuşi, dacă îi spui acelaşi lucru preşedintelui consiliului de administraţie al unei mari companii, nu va râde - ştie că este foarte posibil să reuşeşti, din moment ce el însuşi a reuşit deja.

Îmi amintesc de vremea când am intrat în afaceri pe cont propriu - găsisem un teren superb pe care intenţionam să construiesc locuinţe. Terenul nu făcea parte din vreun plan de urbanizare, nu aveam licenţă pentru a construi pe el şi nu dispuneam nici măcar de capital, dar îmi dădeam seama că acolo se puteau clădi acel gen de case costisitoare de care exista mare cerere pe piaţa imobiliară din zonă. Dintre sfaturile bine intenţionate, menite să mă aducă „cu picioarele pe pământ", unul, absolut clasic, o să-l ţin minte cât voi trăi. Când am anunţat că am de gând să mă lansez în afaceri imobiliare cu case de lux, tata mi-a spus: „Şi ce te faci dacă nu mai găseşti terenuri pe care să construieşti? Eu aş sta la locul meu şi mi-aş vedea de treabă." în nici doi ani, zona respectivă a devenit un cartier al milionarilor.

Un nou fel de a gândi

Trebuie să învăţăm să trăim într-o societate a compromisurilor, fără a ne compromite. Trebuie să nu ne mulţumim cu puţin, fără a fi nemulţumiţi, şi trebuie să înţelegem că orice condiţionare pe care o acceptăm şi ne-o auto-impunem poate fi de-condiţionată sau re-condiţionată pozitiv şi, ceea ce este încă şi mai important, trebuie să devenim conştienţi de disponibilităţile unice cu care am fost înzestraţi, hotărând limpede cine suntem şi ce anume vom deveni, în loc să ne supunem, pasivi, condiţiilor şi influenţelor din jur.

Nu trebuie să ne lăsăm condiţionaţi într-aşa o măsură încât să creştem, să trăim, să muncim, să ne căsătorim, să ne retragem din activitate şi să murim conform unei formule stabilite de familie, de mediu sau de instituţiile existente. Altfel, nu ne rămâne decât să ne scriem de pe acum un epitaf care ar suna cam aşa: „Mort la douăzeci de ani, îngropat la şaptezeci."

Trebuie să te programezi pentru succes, pentru că acele împrejurări şi condiţionări care te abat de pe drumul succesului sunt create de oameni, nu de un destin imuabil. Ele sunt artificiale şi eronate. Sunt rezultatul lipsei de imaginaţie şi nu trebuie lăsate să intre în joc ori de câte ori vrei să-ţi dezvolţi

Imaginea pe care o ai despre tine însuţi. Poţi face acest lucru transferându-te ne teritoriul realizărilor. Cu ajutorul unui nou fel de a gândi, devii de neoprit. Acest nou fel de a gândi se conturează, pur şi simplu, ca produs al hrănirii corespunzătoare - pozitive - a minţii. Hrana trebuie administrată în mod susţinut şi repetat. Succesul este rezultatul atitudinilor, iar atitudinile nu sunt altceva decât deprinderi de gândire. O asemenea deprindere nu este un instinct, ci o reacţie provocată prin repetare. În Capitolul 4, vei vedea în ce mod te poţi reprograma singur, dar între timp poţi face exerciţii de auto-observare, scriind pe o foaie de hârtie cel puţin cinci deprinderi de gândire pozitive şi cinci negative pe care le ai în prezent, urmate de cinci altele pe care ai dori să le cultivi.

INVENTARUL FELULUI DE A GÂNDI

Gânduri pozitive	În ce fel te ajută ele?
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Gânduri negative	În ce fel îţi dăunează?
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.

DEPRINDERI DE GÂNDIRE CARE TREBUIE CULTIVATE

Gânduri noi	În ce fel te vor ajuta?
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.

PRINCIPALELE MECANISME INHIBITIVE

Din cauza factorilor exteriori care ne condiţionează, se poate observa lesne cum creativitatea noastră naturală şi potenţialul nostru se blochează total sau parţial. Aceste mecanisme de gândire adânc înrădăcinate ne ţin pe loc, nepermiţându-ne să înaintăm către succes. Înainte de a schiţa un plan de acţiune menit să te ducă acolo unde doreşti să ajungi, este important să trecem în revistă principalele obstacole pe care le vei întâlni şi modalităţile de a le învinge. Aceste obstacole sunt următoarele: sindromul NU, gândirea negativă, teama şi îngrijorarea, amânarea, automulţumirea şi amintirea greşelilor şi eşecurilor din trecut.

Sindromul NU

Nu că ar face-o cu tot dinadinsul, ci din simplă ignoranţă, părinţii îşi cresc copiii într-o atmosferă în care răspunsul cel mai frecvent dat cererilor sau iniţiativelor lor este „nu". Cum interdicţia exprimată de „nu" este emisă pe un ton dominator, copilul se obişnuieşte cu ideea că viaţa este făcută nu numai din permisivitate, ci şi din interdicţii. Băieţelul sau fetiţa începe să se concentreze asupra motivelor pentru care anumite lucruri nu trebuie făcute, în loc să se gândească în ce mod ar putea să le obţină şi de ce ar trebui să le facă. Copilul are tendinţa de a amâna rezolvarea acestora şi a altor probleme, aşa cum are şi tendinţa de a-şi găsi scuze pentru acest lucru.

Poate că ţi s-a întâmplat, copil fiind, să vrei să-ţi ajuţi tatăl care trebăluia prin garaj: „Pot să vin să te ajut, taţi?" sau să pui mâna pe vreo unealtă, din dorinţa de a semăna cu el. „Nu", ţi s-a răspuns, „fiindcă poţi să te loveşti, sau să cazi, sau să..." etc. Copilul, firește, nu acceptă acest răspuns şi continuă să-şi exprime cererea, să ia o sculă sau alta şi să facă gesturile văzute la tatăl său, adesea stricând ceea ce acesta se chinuise să repare şi, mai ales, încurcându-se printre picioarele lui, până când, ajuns la exasperare, omul spune: „Nu, nu şi iarăşi nu! Habar n-ai ce faci! Lasă aparatul acela în pace! Du-te şi te joacă în altă parte!" Dacă puştiul nu se lasă, va sfârşi prin a fi expediat în camera lui.

După ani de zile, când tatăl îşi roagă fiul să vină să-l ajute la ceea ce lucrează în garaj, tânărul în mintea căruia tot mai răsună ecoul „nu"-urilor din copilărie, se va sustrage, sub un pretext oarecare. Ar putea spune, de pildă, „Nu mă pricep să umblu cu chestiile astea" sau „Habar n-am de mecanică". Reacţia lui corespunde imaginii pe care şi-a format-o despre sine prin condiţionare.

Adulţii care manifestă o atitudine negativă condiţionată nici măcar nu-şi dau seama de ce nu obţin succesul dorit. Ceea ce ei numesc „ghinion" pare să vină să le confirme temerile cele mai pesimiste. Doresc succesul şi tot ceea ce implică el, însă cred că eşecul lor se datorează unor factori exteriori, când, în fond, ei poartă tot timpul în ei înşişi germenii propriei lor ratări - gândirea negativă.

Gândirea negativă

Este esenţial să înţelegem că absolut oricare dintre noi poate luneca, din nebăgare de seamă, pe panta acestei deprinderi de gândire. Soluţia o reprezintă o evaluare realistă, obiectivă, a propriei tale persoane, dublată de conştientizarea faptului de a fi căzut în capcana gândirii negative şi analizarea motivului care te-a împins acolo. Un gând negativ poate fi înlocuit cu unul pozitiv prin procedeul vizualizării, după cum vei vedea în Capitolul 4. Pentru ca lucrurile să se schimbe, trebuie să te schimbi tu mai întâi. Cheia o reprezintă > edificarea încrederii în tine însuţi şi a certitudinii că te poţi schimba împreună " cu toate atitudinile tale.

Schimbarea de atitudine trebuie să pornească dintr-o înţelegere profundă * a mecanismului ei de funcţionare şi din acceptarea necesităţii de a o pune în practică. Din câte ştim, oamenii sunt singurele fiinţe capabile să se transforme, să evolueze în mod conştient, pe baza autoobservaţiei şi a autoanalizei. Numai : 0 schimbare care izvorăşte din această formă de luciditate poate asigura ' transformarea pozitivă şi definitivă a individului.

Mai toate schimbările întâmpină o anumită rezistenţă ce li se opune. Ancestrala frică de necunoscut se împotriveşte noului şi, ca urmare, cu toate că nutrim dorinţa de a avea, nu o nutrim şi pe aceea de a fi sau de a deveni ceva nou.

De nenumărate ori mi-am auzit colegii spunând: „Dacă aş fi avut cutare sau cutare lucru, aş fi putut face ce vreau şi aş fi devenit numărul unu din branşă." Numai că treaba nu merge aşa - nu aceasta este ordinea corectă: întâi

trebuie să fii şi apoi poţi să ai. Abia după ce devenim persoana care dorim să devenim, ne vom strădui să facem ceea ce vrem. Poetul şi filosoful german Goethe a spus clar:

Înainte de a înfăptui, trebuie să devii.

Tocmai acest proces de devenire este cauza temerilor iniţiale, pentru că imaginea pe care deja o ai despre tine însuţi se va lupta să te împingă spre un comportament consecvent cu ea însăşi, adică spre un comportament cu care te-ai obişnuit şi care te face să te simţi pe teren cunoscut. Acest fals confort se opune schimbării şi trebuie combătut exact după sfatul lui Mark Twain:

Fă lucrul de care te temi şi teama va pieri.

Teama şi grija

În sine, teama nu este ceva rău - este normală şi reprezintă baza mecanismului nostru de supravieţuire. Atunci când resimţim o asemenea stare, în faţa unui pericol fizic sau psihic, sistemul nostru de apărare înnăscut declanşează soneria de alarmă. Secreţia de adrenalină creşte, iar corpul şi mintea se pregătesc să reacţioneze. Totuşi, uneori ne este frică fără să existe un motiv obiectiv pentru aşa ceva - acesta este „răspunsul" nostru la o condiţionare. Percepem ca potenţialmente periculoasă o situaţie care, în realitate, nu prezintă nici un fel de primejdie. Unii s-au învăţat să asocieze teama cu laşitatea. Este profund neadevărat să se afirme că ar exista oameni care nu cunosc frica - neadevărat şi nefiresc. Totuşi, nu trebuie să ne lăsăm dominaţi de temerile noastre. Iată ce scria Rudyard Kipling:

Curajul nu este absenţa fricii, este dominarea ei.

Fiecare dintre noi poate învăţa să-şi controleze frica. Ea devine un element negativ atunci când apare fără vreun motiv real, ca simplă reacţie condiţionată. O formă a acesteia o reprezintă prejudecăţile, care, deşi nu au o bază adevărată, provoacă anxietate, neîncredere şi panică. Poate ne-am obişnuit să credem că politicienii sunt lipsiţi de onestitate sau că ţiganii se ţin de furtişaguri. Aproape orice grup de călători plecaţi în vreo explorare este în mod automat catalogat ca grup de vagabonzi.

Dacă ne lăsăm în voia lor, temerile condiţionate pot adesea să ne distragă atenţia de la modalităţile constructive de a trăi şi de a ne realiza. Aceste prejudecăţi şi idei preconcepute ne alimentează şi ne întreţin temerile care ne împiedică să pornim în căutarea şi în explorarea necunoscutului. Ele ne blochează eforturile de a ne schimba şi de a progresa, frânându-ne dezvoltarea. Nu trebuie să permitem atenţiei noastre să se îndepărteze de obiectivul principal. **Trebuie să nu pierdem din vedere nici o clipă ţelurile şi principiile esenţiale şi să ştim unde suntem şi unde vrem să ajungem**. Astfel ne vom menţine pe drumul cel bun al pozitivităţii. Oamenii care nu ştiu în ce punct al evoluţiei lor se află sau ignoră direcţia în care doresc să înainteze rămân, într-un fel, inactivi, iar o minte inactivă creează griji absurde - ele reprezintă forma cea mai des întâlnită a fricii.

Îmi aduc aminte de o maximă citită în urmă cu vreo cincisprezece ani, pe o filă de calendar: „Grijile sunt dobânda de la un capital care încă nu există." Aceasta mi-a dat serios de gândit, fiindcă m-a făcut să-mi dau seama de zădărnicia acestei „emoţii" - ea constituie o totală pierdere de timp şi de energie. Majoritatea oamenilor îşi strică viaţa făcându-şi prea multe griji în legătură cu ceea ce li s-ar putea întâmpla. Îşi risipesc astfel o groază de timp, restul otrăvindu-şi-l cu sentimente de culpabilitate pentru ce greşeli au făcut în trecut. Ce clipă liberă le mai rămâne este consumată în procese de conştiinţă legate de ceea ce ar trebui sau nu ar trebui să facă şi simţindu-se vinovaţi pentru că fac sau nu pot face.

Şi atunci, când să mai trăiască la valoarea adevăratului lor potenţial?! Dacă vrem să facem ceva, să facem. Data viitoare când te surprinzi copleşit de griji, pune-ţi întrebarea: „Ce ocazie scap sau ce hotărâre amân luând ca pretext îngrijorarea aceasta?" De ce nu ţi-ai face o listă cu toate lucrurile în legătură cu care ţi-ai consumat timpul îngrijorându-te în ultimele şase luni? Vezi câte dintre ele s-au rezolvat cu bine şi de câte ori ţi-ai făcut griji degeaba. Ceea ce luăm drept o dilemă viitoare se dovedeşte a fi, de cele mai multe ori, o problemă uşor de rezolvat sau chiar un cadou din partea destinului atunci când ţi se întâmplă şi o priveşti de mai aproape.

Amânarea

Nu există om să nu fi amânat unele lucruri, într-un moment sau altul al vieţii sale. Tendinţa aceasta de a lăsa pe mai târziu constituie unul dintre factorii de blocaj principali, care ne împiedică să realizăm ceea ce dorim. Indiferent dacă este vorba despre o tendinţă inveterată sau ocazională, a decide să faci altădată ceea ce ai putea face acum devine un surogat al acţiunii şi un exemplu tipic de autoiluzionare. Este interesant cum acest „mai târziu" ne furnizează „acoperirea" de care avem nevoie. Nimeni nu ne mai poate reproşa nimic şi nu ne mai poate suspecta de rea intenţie, fiindcă avem răspunsul pregătit: „Am zis că mă ocup de asta mai târziu. Încă nu a sosit momentul." S-a spus că „amânarea este cea mai criminală formă de negare". Atunci când laşi pentru mai târziu un lucru important, te înşeli singur şi îţi subminezi propriile şanse de a intra în posesia dreptului la succesul care ţi se cuvine în mod natural.

Trebuie să recunosc aici că unele dintre obstacolele cele mai serioase pe care le-am avut de depăşit înainte de a realiza ceea ce am reuşit să realizez şi care, uneori, aproape că m-au făcut să pierd ocazii importante, au fost tocmai cele create de mine însumi şi de tendinţa mea de a amâna.

Motivul cel mai obişnuit pentru amânări este oboseala şi nevoia de odihnă. Nu ai băgat de seamă cât de epuizat te simţi dintr-o dată atunci când trebuie să rezolvi o problemă dificilă şi neplăcută? Oboseala este un excelent pretext pentru inacţiune, deşi, adesea, ea nu este altceva decât lene, iar un proverb arab din vechime spune limpede: „Leneşul nu are niciodată noroc." Lenea este doar obiceiul de a te odihni înainte de a osteni.

Este esenţial pentru succesul tău să pui capăt deprinderii de a amâna, chiar acum!

Fă ceea ce ai de făcut şi a ta va fi puterea

spunea Emerson. Fă un prim pas şi astfel vei scăpa de neliniştea cu care priveşti proiectul din care faci acest prim pas. Amânarea înlocuieşte acţiunea prezentă cu teama de viitor. Dacă începi viitorul acum, teama se va risipi de la sine. Abordează orice împrejurare în chip frontal - treci imediat la acţiune. Alocă-ţi zilnic un mic interval de timp şi consacră-l exclusiv treburilor pe care le-ai tot amânat. Te vei simţi extraordinar şi vei descoperi că îţi face o mare plăcere să te ocupi de ele. Ca să-l citez din nou pe Goethe:

Orice îţi stă în putere să faci, sau doar visezi să faci, începe numaidecât.

Cutezanţa are în ea forţă, magie şi geniu.

Nu recurge la argumentul „raţional" conform căruia trebuie să faci bine ceea ce faci. A duce la bun sfârşit o acţiune, efectuând-o, este de o sută de ori mai bine decât a face la perfecţie ceva ce nici nu începi. Ţine minte că a pune în practică o idee proastă este de o sută de ori mai bine decât a avea o idee bună pentru realizarea concretă a căreia nu întreprinzi nimic. Mai aminteşte-ţi că Sir Winston Churchill avea o ortografie de nota cinci, dar, în ciuda acestui fapt, câte a realizat! Perfecţiunea înseamnă totodată şi imobilitate. Înlocuieşte ideea de a „face bine ceea ce faci" cu ideea de a „face pur şi simplu". Realitatea îi dă dreptate lui William Blake:

De clipa vrei s-o prinzi 'nainte de-a fi coaptă,
Obrajii ţi-i vei şterge de lacrima căinţei,
Dar dacă-i coaptă şi o laşi să treacă,
Nicicând nu vei mai şterge lacrima suferinţei.

Automulţumirea

Automulţumirea este o amânare inconştientă: individul cedează comodităţii şi tentaţiei de a o lăsa mai moale. La fel cum, mai întotdeauna, tendinţa de a amâna provine din neglijarea demersului de autoevaluare, automulţumirea izvorăşte-n convingerea unora că nu are rost să încerce să descopere ce anume doresc.

Adeseori, automulţumirea constituie un simptom al lipsei de ambiţie şi de perseverenţă, automulţumiţii preferând mereu soluţiile de minimă rezistenţă. Cum nu au dorinţa de a excela într-un domeniu oarecare, se menţin în apele liniştite ale mediocrităţii şi îşi petrec viaţa încurcându-i sau amuzându-i pe cei din jurul lor.

Îmi amintesc că la un seminar pe care îl conduceam am surprins discuţia dintre doi delegaţi. Unul îi spunea celuilalt: „Am nevoie de mai multă hârtie, am luat o tonă de notiţe. Îmi dai cu împrumut nişte coli din ale tale?", la care agreabilul şi automulţumitul său coleg a replicat: „Nu înţeleg de ce îţi baţi capul în aşa hal. Nu toţi putem fi oameni de succes. Fii şi tu mai domol, mai ca mine. Eu sunt mulţumit de ceea ce sunt." O clipă am avut impresia că delegatul conştiincios s-a lăsat convins de atitudinea celuilalt, fiindcă nu i-a răspuns imediat, dar nu avusesem dreptate. Curând i-am auzit vocea: în regulă, cum tot am plătit pentru participarea amândurora, o să folosesc şi rechizitele care ţi s-au repartizat ţie. Mulţam'." Deci domnul automulţumit nici măcar nu-şi plătise cursul! Cunoşti mulţi oameni care ţin să capete totul mură-n gură şi apoi nici nu-şi dau osteneala să profite de ceea ce capătă?

Cei conştiincioşi nu-şi pot permite să aştepte momentul când o să le vină cheful de a-şi aduce contribuţia la viaţa societăţii. Viaţa nu ne datorează nimic - noi suntem datori faţă de ea şi depinde de fiecare om ce contribuţie hotărăşte să-şi aducă.

Greşelile şi eşecurile trecute

O altă condiţionare majoră de sub acţiunea căreia nu scapă nimeni şi care ne poate dezamăgi pe toţi este aceea a propriei noastre experienţe de viaţă.

Nici unul dintre noi nu este perfect şi nu s-a născut învăţat. Prin urmare, este normal ca, în timp ce acumulăm învăţătura vieţii, să facem greşeli şi să avem eşecuri. Este în firea lucrurilor să încercăm, să dăm greş, să ne corectăm Şi apoi s-o luăm de la capăt, încercând din nou. La fel învaţă şi păsările să zboare - sau copiii să meargă.

Când erai mic, ai învăţat cum să te urci pe un scaun sau pe o masă. Nu se Ştie de unde ţi-a venit ideea, dar ai pus un picior înaintea celuilalt şi gata, ai făcut primul pas. Şi apoi, ce s-a întâmplat? Ai căzut şi te-ai lovit de masă sau de scaun, după care ai început să plângi. Şi părinţii tăi cum au reacţionat? S-au uitat cumva la tine, spunându-ţi: „Vai, vai, vai, ai încercat şi nu ai reuşit! Scoateţi copilul ăsta de-aici!"? Nu cred. Cred, mai degrabă, că s-au bucurat, te-au luat în braţe şi te-au pus iar în picioare! Bineînţeles, imediat ai căzut din nou şi nu-mi vine a crede nici că, în timpul acesta, te gândeai: „Chestia asta e o întreagă prostie!" Sigur că nu. Continuai să încerci să te ţii pe picioare până când ai reuşit, în sfârşit, să mergi. Greşelile şi eşecurile marchează etapele progresului. Şi pentru a produce căldura e nevoie de frecare. Trunchiul copacilor devine mai puternic sub rafalele vântului. Putem privi greşeala fie ca pe un eşec, fie ca pe o lecţie, ca pe o provocare sau ca pe o sancţiune. Atitudinea pe care o adopţi te va re-condiţiona, determinându-te să spui fie „Nu pot" sau „Nu se poate" înainte ca măcar să faci o încercare, fie „Data viitoare sau mâine, voi reuşi".

Nimănui nu-i place să dea greş, dar oamenii continuă să-şi amintească şi să retrăiască erorile şi eşecurile, ca şi cum le-ar face plăcere să se chinuiască singuri. Această cât se poate de obişnuită şi omenească experienţă a tentativei urmate de eşec ar trebui să nu prezinte o prea mare importanţă. Cele mai mari descoperiri au apărut pentru că nişte oameni au îndrăznit să încerce şi după ce încercările precedente nu dăduseră rezultat, luând-o de la capăt iar şi iar. Eşecul devine semnificativ doar atunci când se gravează atât de adânc în memorie, încât se transformă într-un factor inhibitiv, care pune în pericol evoluţia individului.

Într-o seară, la un dineu, un prieten a început să-mi vorbească despre relaţia cu fosta sa logodnică. Totul se terminase între ei în urmă cu trei ani şi jumătate, iar el discuta ca şi cum evenimentele avuseseră loc ieri. Mi-a povestit cât de profund l-a afectat respectiva situaţie şi cât de supărat a fost. Părea să-i facă atâta plăcere să retrăiască acel moment dureros, încât i-am şi spus: „David, dar toate astea s-au petrecut cu ani de zile în urmă. Trebuie să laşi trecutul să treacă, să înveţi ce ai de învăţat din el şi să mergi mai departe, să reîncepi să trăieşti." Mi-a aruncat o privire indignată şi mi-a dat o replică năucitoare: „După ce am investit peste trei ani în supărarea asta, doar nu vei fi vrând acum să renunţ ca să încep să mă simt bine!" Sfinte Doamne, „investit"! „Să renunţe"! Să vezi şi să nu crezi! Dar tu, cititorule, tu la ce nu vrei să renunţi, deşi te trage înapoi?

Se spune că a vorbi în public este o încercare mai de speriat decât moartea, că, atunci când o faci prima oară, te simţi ca în pielea goală, între necunoscuţi pe care îi vezi ca prin ceaţă. Unul dintre colegii mei, o femeie, căreia nu i s-a întâmplat ceva mai grav decât că, la şcoală, a uitat câteva versuri din rolul pe care îl juca într-o piesă de teatru, continuă să se pedepsească singură retrăind cu intensitate incidentul, de parcă se petrecuse cu doar o zi în urmă. Iar şi iar, îşi aminteşte cum memoria a părăsit-o, ca golită, cum prietenele ei au râs de ea şi cât de nenorocită s-a simţit. Trebuie să se fi scurs peste douăzeci de ani de atunci, dar ea continuă să refuze să ia cuvântul în public, din cauza a ceea ce a trăit ca elevă.

Orice succes este rezultatul învăţămintelor trase din eşecuri. Insistenţa asupra retrăirii acestora constituie o ciudăţenie destul de obişnuită a firii omeneşti, dar ea creează, inevitabil, bruiaje şi piedici în calea valorificării potenţialului de care avem nevoie pentru rezolvarea problemelor prezentului. Trebuie să învăţăm de la trecut, dar nu putem trăi în trecut, aşa că nu privi în urmă decât dacă ai de gând să mergi, ca racul, înapoi. Adevărul este că teama de a nu face greşeli este mai periculoasă decât comiterea lor efectivă. Nu ai şanse să te dezvolţi şi vei constata că ţi-o iau mulţi înainte dacă tu nu eşti dispus să-ţi asumi riscul inevitabil în orice iniţiativă.

În fond, nu este vorba de eşecul propriu-zis, ci de o atitudine, şi pentru a-ţi construi o atitudine sănătoasă faţă de greşeli şi de rateuri, trebuie să le consideri drept reale oportunităţi. Mai mult, trebuie să ţi le asumi total, să nu le negi existenţa - zbaterile şi experienţele reprezintă o parte din preţul ce se cere plătit pentru a-ţi câştiga dreptul la succes. Ţine bine minte că rişti să pierzi acest drept dacă îngădui cuiva să-ţi dea cadou ceea ce s-ar cuveni să dobândeşti prin străduinţe proprie. În capitolul următor, voi arăta în ce fel te poţi folosi de adversitate pentru a-ţi lua din ea şi mai multă putere. Atitudinea ta este singura care te va îndrepta spre victorie sau spre cădere, oţelindu-te sau secătuindu-te.

FACTORUL DETERMINANT AL SUCCESULUI

Tot ceea ce înfăptuieşti în viaţă este determinat de atitudinea pe care o ai şi aproape nouăzeci la sută din succesul tău depinde de pozitivitatea mentalităţii tale. Suntem, cu toţii, dornici să obţinem cât mai mult de la viaţă şi, dintre factorii determinanţi ai succesului, cheia o constituie atitudinea sănătoasă. În dicţionarul Webster atitudinea este definită ca „punct de vedere sau mod de concepere a acţiunii, sentimentului sau stării de spirit". În dicţionarul Oxford, figurează definiţia ca „mod de a gândi". Am afirmat anterior că felul nostru de a gândi ne determină acţiunile şi că acţiunile, sentimentele şi stările noastre de spirit determină, la rândul lor, acţiunile, sentimentele şi stările de spirit ale semenilor noştri.

Nu uita că atitudinile nu sunt altceva decât deprinderi de gândire, iar deprinderile pot fi dobândite, construite şi învăţate. Ne putem realmente controla atitudinea. Vezi tu, cititorule, fiecare dintre noi tinde să fie ceea ce se aşteaptă să fie, iar aşteptările ne formează atitudinile. Cu alte cuvinte, poate mai simple, de atitudinea pe care o ai faţă de viaţă depinde atitudinea pe care viaţa o va avea faţă de tine.

Orice faci şi spui are efectul corespunzător - aşadar, întrucât culegi exact ceea ce semeni, îţi poţi determina singur calitatea propriei tale vieţi. Este semnificativ să subliniez aici că tu, ca individ, reprezinţi suma deprinderilor de gândire pe care ţi le-ai însuşit până în momentul de faţă. Evident, este imposibil să controlezi influenţele suferite în copilărie şi adolescenţă, dar pe cele actuale şi gândurile prezente sigur le poţi controla. Îţi poţi schimba în mod conştient şi pozitiv deprinderile, ameliorându-le.

Pentru a evalua calitatea atitudinii tale din trecut, răspunde-mi: Cum reacţionează oamenii când îţi faci apariţia printre ei? Zâmbesc? Sunt prietenoşi?

Lumea este oglinda ta

E greu să-i convingi pe oameni că lumea pe care o cunosc nu este altceva decât reflectarea propriei lor atitudini. Cu toţii avem rude sau prieteni care spun că, dacă ceilalţi ar fi mai amabili cu ei, şi ei ar fi, la rândul lor, mai amabili. Câtă dreptate a avut Aristotel când a spus:

Tot ceea ce este exprimat în afară, se va imprima în interior.

Cine are o atitudine defectuoasă va atrage, ca un adevărat magnet, situaţiile neplăcute. Un asemenea gen de persoane realmente „cheamă" necazurile. Necazurile le alimentează atitudinea negativă, reconfirmându-le pesimismul şi aşteptările negative.

Fără urmă de îndoială, atitudinea reflectă starea interioară a omului, iar dacă vrem ca lumea să se schimbe în bine, întâi trebuie să ne schimbăm noi. Nu uita că lumii nu-i pasă nici cât negru sub unghie dacă ai succes sau eşti un ratat, dacă te schimbi evoluând sau dând înapoi. Atitudinea ta faţă de viaţă nu transformă atât lumea, cât te transformă pe tine. Şi ce e de făcut pentru a-ţi construi o atitudine pozitivă? Simplu: exersează! Dacă atitudinea ta este proastă, vei

avea rezultate proaste, iar dacă este bună, şi rezultatele ce le vei obţine vor fi bune. Şi atunci, de ce să nu ai o atitudine formidabilă, ca să obţii rezultate formidabile?!

Reprezentanţii unei companii cliente, un grup specializat în tehnologia informaţiei, mi se plângeau că unii dintre agenţii lor „inteligenţi" nu aveau decât rezultate mediocre, în timp ce alţi agenţi, „mai puţin inteligenţi", care lucrau cu jumătate de normă, obţineau rezultate fantastice. După ce am discutat cu respectivii, am înţeles că cei „mai puţin inteligenţi", catalogaţi ca atare de punctajul din studiile I.Q. ale companiei, aveau, în schimb, atitudine pozitivă. Astfel, în raportul cu care mi-am încheiat cercetările, am inserat concluzia fermă: atitudinea unei persoane este mai importantă decât inteligenţa sa. Gradul de inteligenţă sau nivelul educaţiei nu contează - în ultimă instanţă, se dovedeşte că atitudinile sunt mai importante decât faptele.

La slujbă şi acasă, exersează atitudini pozitive. Caută motivele pentru care ar trebui să faci cutare lucru, nu cele pentru care nu ar trebui să-1 faci. Dezvoltă-ţi o atitudine de învingător. Foloseşte-ţi inteligenţa în chip creativ şi pozitiv, pentru a descoperi modalităţi de a câştiga şi nu pentru a-ţi demonstra ţie însuţi că, garantat, vei pierde. Să ştii că atunci când îţi îmbunătăţeşti atitudinea, în mod automat îţi îmbunătăţeşti şi capacităţile.

Exersează şi autoevaluarea, pentru că, atunci când reuşeşti să te cunoşti bine pe tine însuţi, atitudinile tale vor reflecta această cunoaştere. Dacă ţii ca ochii tăi să transmită ceva, mai întâi acest ceva trebuie să treacă prin tine. Trebuie să gândeşti: „îmi eşti drag" pentru ca privirea ta să spună „îmi eşti drag". Ai auzit, sunt sigur, că ochii sunt ferestrele sufletului. Nimeni, dar absolut nimeni nu poate schimba imaginea pe care o proiectează ochii săi înainte de a-şi schimba mai întâi felul de a gândi.

Atitudinile nu numai că „se văd", dar se şi aud. Mi s-a întâmplat odată să mă opresc pentru un prânz întârziat la un han care arăta realmente primitor şi plăcut. Nici nu apucasem să spun „bună ziua", că un chelner mi-a şi aruncat: „Am trecut de ora când am luat ultima comandă", pe un ton care îmi spunea cât se poate de clar că omul era epuizat şi sătul de muncă şi că de-abia aştepta să se ducă acasă. După câteva secunde, a apărut un alt chelner care m-a întâmpinat cu un „Bine aţi venit, domnule. Din păcate, bucătarul a stins plitele deja, dar, dacă doriţi, aş putea să vă ofer un sandviş sau o salată". Este evident că dacă nu ar fi intervenit al doilea chelner, nu m-aş mai fi simţit înclinat să mai vin şi altă dată la restaurantul cu pricina şi cu atât mai puţin să-1 recomand şi altora. Stau şi mă întreb câte afaceri nu sunt distruse de atitudinea personalului angajat acolo. E trist să te gândeşti câtă energie, câte planuri, ca să nu mai spun câte investiţii, se duc pe apa sâmbetei pentru totdeauna, din cauza unei atitudini defectuoase.

Atitudinea corectă este singura care câştigă

Atunci când avem atitudinile corecte, talentele noastre ating nivelul de performanţă maxim şi, ca o consecinţă logică şi inevitabilă, obţinem rezultate bune. Atitudinile corecte îţi permit să-ţi dezvolţi capacitatea de conducător, ele îţi asigură victorie după victorie, în toate împrejurările. Nu ai remarcat că, pe măsură ce avansează într-o ierarhie de valori, oamenii devin din ce în ce mai amabili? în mod natural, atitudinile pozitive se regăsesc pe treptele înalte ale ierarhiei oricărei întreprinderi sau secţii, pentru că aceşti oameni au ajuns acolo unde au ajuns datorită, în mare măsură, tocmai atitudinii lor pozitive. . Uite, o să-ţi demonstrez că aşa stau lucrurile, dacă faci următorul exerciţiu. În condiţiile în care îl vei efectua cu conştiinciozitate, vei constata că ai devenit, brusc, mai „norocos", cum spun neiniţiaţii. Deci: poartă-te cu fiecare persoană întâlnită ca şi cum ar fi cea mai importantă din lume. De ce? Ei bine, pentru că oricărui om îi place să fie considerat cel mai important din lume şi pentru că, astfel, vei dobândi o deprindere comportamentală esenţială. Nu există nimic ce oamenii să dorească mai mult, nimic de care să aibă o mai mare nevoie ca de autorespect - de sentimentul că sunt importanţi, apreciaţi, utili şi stimaţi. Ei îşi dăruiesc iubirea, respectul şi rodul eforturilor lor profesionale persoanei care le satisface această nevoie. Acest exerciţiu pe care ţi-1 propun presupune să te porţi cu ceilalţi exact aşa cum ai dori să se poarte şi ei cu tine. Tratează-ţi rudele apropiate ca pe fiinţele foarte importante care sunt de fapt-cele mai importante din lume. În fiecare dimineaţă, ieşi între oameni abordând acea atitudine pe care ai adopta-o dacă ai fi persoana cu cel mai mare succes de pe pământ. Dacă cineva îţi sare înaintea maşinii sau este nepoliticos cu tine, nu reacţiona la fel ca el. Emoţiile distructive, ca gelozia, invidia sau mânia, nu le fac rău celorlalţi, ci doar ţie. Ele îţi fac viaţa un infern. Iartă-i pe toţi cei care, în trecut, te-au făcut să suferi.

Deprinderile de gândire

Vei descoperi că atitudinea ta pozitivă îţi creează oportunităţi cu totul neaşteptate - vei avea o serie de surprize plăcute, pe care lumea le numeşte „noroc" sau „întâmplare fericită". Vei vedea că realizezi mai multe lucruri într-un timp mai scurt şi că te-ai înscris pe traiectoria la care visaseşi dintotdeauna. Să-ţi fie cât se poate de clar: atitudinea ta va fi, într-adevăr, creatoarea viitorului tău. Există o lege universală, care acţionează indiferent dacă ai o atitudine constructivă sau distructivă. Legea aceasta spune că vom transpune în viaţa reală exact gândurile pe care le avem în minte, fie că sunt pozitive, fie că sunt negative. Gândurile de sărăcie devin fapt real la fel de repede ca şi cele de prosperitate. Atitudinile constituie deprinderi de gândire, aşa că fii foarte atent: concentrează-te asupra a ceea ce doreşti şi nu asupra a ceea ce nu doreşti să se întâmple.

SĂ NE ACCEPTĂM AŞA CUM SUNTEM

Îţi aminteşti că am menţionat mai înainte că nu deţinem o singură imagine despre noi înşine, ci mai multe, negative sau pozitive - tot atâtea câte activităţi şi relaţii interumane avem. În toate apărem ca o persoană pe care fie o acceptăm, fie o respingem: noi înşine. Existăm şi autoacceptarea presupune a ne plăcea fiinţa care suntem.

Tu te placi? Trebuie să ştii că nimeni nu poate obţine un succes real dacă nu dobândeşte un anumit grad de autoacceptare. Autoacceptarea înseamnă să te împaci cu ceea ce eşti în momentul de faţă, cu toate greşelile şi slăbiciunile pe care le-ai acumulat sau comis, ca şi cu toate calităţile şi rezultatele tale bune. poţi realiza mai uşor acest lucru dacă îţi dai seama că atât punctele tale slabe cât şi punctele forte reprezintă ceva ce ai, nu ceva ce eşti chiar tu.

Faptul că ai făcut greşeli nu înseamnă că existenţa ta este o greşeală; faptul că ai avut eşecuri, nu înseamnă că tu ai fi un ratat. Ai venit pe lume ca să reuşeşti, nu ca să dai greş! Nu-i imita pe alţii: acceptă-te aşa cum eşti. Asumă-ţi propria ta imagine, nu pe a altora. Valoarea ta ca individ nu depinde decât de tine şi nu trebuie să te justifici în faţa nimănui. S-ar putea să nu-ţi placă felul în care ai procedat într-o anumită împrejurare sau alta, dar acest lucru nu are nimic de-a face cu valoarea ta personală.

Oamenii nemulţumiţi de ei înşişi încearcă întotdeauna să se convingă singuri şi să-i convingă şi pe toţi ceilalţi că ar fi altceva decât sunt. Succesul este rodul exprimării sinelui şi nu are cum apărea decât atunci când eşti suficient de relaxat ca să fii tu însuţi. Îndată ce te accepţi şi te hotărăşti să fii un om de valoare, fidel sieşi, poţi începe să lucrezi la îmbunătăţirea propriei tale imagini. A-ţi crea o nouă imagine despre tine însuţi nu înseamnă a-ţi crea noi talente, calităţi şi priceperi, ci a ţi le elibera şi valorifica pe cele cu care ai fost înzestrat. Nu uita că, în toate domeniile vieţii, succesul nu este altceva decât produsul secundar al utilizării plenare sau din ce în ce mai extinse a potenţialului propriu.

Adevărata autoacceptare presupune asumarea propriei tale fiinţe fără a te plânge şi fără a regreta. Calea cea mai firească este să înţelegi că eşti om şi, ca atare, o fiinţă supusă greşelii, dar şi capabilă de realizări uluitoare. Schimbarea imaginii pe care ţi-ai format-o despre tine însuţi nu este echivalentă cu schimbarea eului tău; ea reprezintă modificarea felului cum gândeşti despre el, a aprecierii pe care ţi-o acorzi, a concepţiei şi modalităţii de conştientizare a propriei tale persoane. Fiinţa ta lăuntrică este ceea ce eşti - ceea ce vei fi întotdeauna. Nu tu ai creat-o, prin urmare, nu stă în puterea ta s-o preschimbi. Ceea ce stă, totuşi, în puterea ta este să devii conştient de această fiinţă lăuntrică - eul tău - şi s-o foloseşti în chip de vehicul (unicul de care dispui) pentru călătoria către autorealizare.

Succesul nu este o destinaţie, indiferent ce cred unii, ci o călătorie, care poate dura o viaţă întreagă, dar chiar şi aşa, numai pe parcursul unei singure vieţi, nu reuşim să ne valorificăm întregul potenţial. Prin urmare, şi în chip inevitabil, suntem imperfecţi, adică într-o stare de permanentă dezvoltare: "^totdeauna mai avem ceva de învăţat şi trebuie să ne străduim să învăţăm şi să progresăm. Aşadar, nu refuza să te accepţi pe tine însuţi din cauza ^perfecţiunilor inerente sau pe motiv că nu te conformezi unui „model uman" la modă. Acceptă-te aşa cum eşti. Preia controlul asupra vieţii tale remodelându-ţi imaginea despre tine însuţi. Începe prin a te respecta şi a te plăcea. Dă-ţi osteneala de a te cunoaşte pe tine însuţi. Nu-ţi subestima calităţile şi succesele şi nu te lăsa influenţat de erorile comise până acum: învaţă să te apreciezi aşa cum eşti atunci când te afli în „formă maximă".

Dezvoltă-ţi conştiinţa succesului

A te înţelege şi a te accepta pe tine însuţi constituie o condiţie de o importanţă uriaşă în dobândirea conştiinţei succesului. O asemenea conştiinţă autentică nu creează posibilitatea sau probabilitatea succesului, ci chiar certitudinea apariţiei acestuia. Este o stare de spirit în care nu te vezi altfel decât ca o persoană de succes.

În primul rând, trebuie să ştii că orice reuşeşte să realizeze altcineva, poţi reuşi să realizezi şi tu. Niciodată nu ai beneficiat de mai multe şanse ca acum. Optzeci la sută dintre milionarii în viaţă au devenit posesori de mari averi în cursul ultimelor două decenii. Nouăzeci la sută dintre savanţii omenirii trăiesc în prezent. În ultimii zece ani, a devenit accesibilă mai multă informaţie şi o mai mare cantitate de literatură decât în tot timpul ultimelor patru milenii. În toate domeniile de activitate, succesul şi averile iau naştere în mintea oamenilor. Iată, aşadar, că mai întâi trebuie să crezi pentru ca abia apoi să vezi.

CELE MAI IMPORTANTE CINCI CALITĂŢI ALE TALE

1 .Calitate	
Nume	Nume
2.Calitate	
Nume	Nume
3.Calitate	
Nume	Nume
4.Calitate	
Nume	Nume
5.Calitate	
Nume	Nume

De ce nu ai încerca să stabileşti care sunt cele mai importante cinci calităţi pe care le ai?

Eşti muncitor, prevăzător, disciplinat, punctual, meticulos, interesat de ceea ce se întâmplă cu oamenii şi aşa mai departe? Fă apel la un prieten pe obiectivitatea căruia poţi conta şi cere-i o părere sinceră; cere părerea soţiei (soţului), unui coleg sau unui profesor. Sub fiecare calitate trecută în tabel, notează numele a două persoane despre care ştii că au obţinut succese substanţiale, dar care nu dispun de respectiva calitate într-un grad atât de mare ca tine. Vei constata că îi depăşeşti pe mulţi oameni de succes prin cel puţin o calitate. Vei mai constata că la fel stau lucrurile şi cu cei care deja au la activ realizări pe care ai dori să le obţii şi tu. Numai că, într-o bună zi, ei s-au hotărât să treacă la acţiune.

Cultivă-ţi şi dezvoltă-ţi o stare de spirit de tip „Vreau" şi „Pot". Conştientizeaz-o. Este cea mai bună reţetă pentru a-ţi îmbunătăţi imaginea despre tine însuţi şi de a-ţi spori autorespectul. Ţine minte că astfel porneşti pe un drum pentru parcurgerea căruia ţi se cere un efort mai mare la primii paşi decât la cei care urmează - pornirea este mai dificilă decât înaintarea - şi că prin cultivarea unei stări de spirit de tip „Vreau" şi „Pot", îţi clădeşti încrederea în tine însuţi, care te poate ajuta să faci tocmai aceşti primi paşi.

A CREDE ÎNSEAMNĂ A VEDEA

O expresie foarte des întrebuinţată este: „cred numai ce văd cu ochii mei". Poţi să tot spui cuiva că o anumită acţiune dă rezultate sau că un plan funcţionează - degeaba. Unii simt nevoia de a analiza, diseca şi despica în patru fiecare fir, înainte de a se lăsa convinşi că el există. Nu au capacitatea de a crede decât după ce li se face dovada palpabilă, şi, uneori, nici aceasta nu este suficientă. Dacă aceşti oameni nu cred decât „ceea ce văd cu ochii lor", este bine să spunem şi că vedem doar ceea ce credem - până când nu credem că putem avea ceva, nici nu vom vedea cum să intrăm în posesia a ceea ce dorim.

Când crezi, devii mai intens conştient de ceea ce cauţi şi, ca urmare, atragi acele lucruri care se află în armonie cu ceea ce crezi şi pe care, până atunci, le scăpai din vedere. Să recurgem la o analogie: te hotărăşti să-ţi cumperi o maşină mai nouă şi mai „altfel" decât cea pe care o ai, deşi nu ţi-ai dat seama până acum ce ar fi acest „altfel", decât că e ceva ce ţi s-ar potrivi mai bine, în acest moment. Dintr-o dată, pe drumul spre casă, observi o mulţime de asemenea maşini, chiar pe lângă locuinţa ta.

Puterea de a „atrage" este în tine şi trebuie să nu te îndoieşti nici o clipă de existenţa ei. Trebuie, în acelaşi timp, să fii conştient de această certitudine pe care este necesar s-o utilizezi ca să-ţi amplifici, nu ca să-ţi inhibi, îndrăzneala şi creativitatea.

Imaginează-ţi că fiecare dintre noi emite vibraţii a căror intensitate depinde de calitatea gândurilor noastre. Lumea s-a obişnuit să creadă (şi puzderia de radare o confirmă) că trăim înconjuraţi de diverse feluri de unde, care pot străbate orice corp solid, deşi, acum doar câteva decenii, Marconi, inventatorul radiotelegrafiei, era pus la zid pentru ideile lui „fanteziste". Dar nu contează cine le-a descoperit: undele radio există, vibraţiile există şi au existat dintotdeauna. Marconi doar le-a pus în serviciul oamenilor şi a comunicării interumane. Amănuntele metafizice nu interesează în contextul de faţă - ca să înţelegi mai bine ce sunt gândurile, ia o pietricică şi arunc-o în apă. Mici valuri circulare vor înconjura locul în care a căzut piatra, îndepărtându-se către maluri, unde par a se opri. Dacă arunci, în acelaşi timp, două pietre de mărimi şi greutăţi diferite, nu prea departe una de alta, vei vedea cum valurile circulare create de una se întâlnesc cu cele create de a doua, iar la locul întâlnirii lor, între aceste valuri pare să se dea o luptă. Valurile pietrei mai mari risipesc valurile celei mai mici. La fel şi cu gândurile - cu cât sunt mai mari, mai puternice şi mai pline de energie, cu atât mai lesne le mătură din calea lor pe cele mai slabe, luându-le locul. Atunci când emitem un gând şi-i dăm drumul în universul electromagnetic ce ne înconjoară, el va produce „valuri" - un gând puternic şi pozitiv are o putere cu mult mai mare, o viteză de propagare superioară şi o forţă a vibraţiei mai intense decât un gând negativ.

Gândurile tale pozitive vor absorbi şi vor mătura din calea lor pe toate celelalte, înlăturând orice obstacol şi purtându-te către ţelul sau obiectivul pe care ţi l-ai fixat, pentru că ele seamănă cu piatra cea mai mare - valurile create de ele sunt de nestăvilit.

Mintea omenească atrage în permanenţă vibraţii aflate în armonie cu gândurile sale dominante. Astfel, atunci când crezi, izbuteşti să şi vezi. Legea universală afirmă că lucrurile în care crezi cu toată tăria devin realitate.

Toată lumea ştie deja că dacă cineva continuă să-şi repete mereu şi mereu o idee, adevărată sau falsă, va sfârşi prin a crede în ea. Dacă este o minciună, în cele din urmă o va lua drept adevăr. Oamenii sunt cine sunt pentru că au gândurile dominante pe care le au.

Credinţa este o stare de spirit ce poate fi indusă sau creată prin repetarea constantă a unei afirmaţii. Ea transformă obişnuitele vibraţii ale gândului într-un proces puternic şi imposibil de oprit prin care dorinţa devine fapt real. Fii absolut convins că noua atitudine de tip „Sunt pozitiv şi capabil" generează forţa, energia şi priceperea necesare succesului. Dacă crezi, dar trebuie să crezi cu adevărat că poţi reuşi, modalităţile concrete de realizare a ţelului ţi se conturează în mod automat şi îţi rămâne să constaţi reuşita.

Este esenţial să ştii că prin autocunoaştere, autoacceptare şi o bună planificare a vieţii poţi să-ţi transformi în gânduri dominante emoţiile pozitive şi, bineînţeles, să le înlături pe cele negative. Atunci când crezi că o anumită atitudine este puternică şi pozitivă, vei avea şi vei da impresia că ţii sub control orice situaţie şi că determini

împrejurările să lucreze pentru tine şi nu împotriva ta. Credinţa este unul dintre cele mai preţioase atuuri de care dispui, aşa că nu permite nici unui om lipsit de (sau sărac în) capacitatea de a crede să te scoată de pe făgaşul tău. Dacă stai să-i asculţi pe asemenea indivizi, vei trăi viaţa lor, nu pe a ta. Majoritatea semenilor noştri nu prea sunt în stare să creadă cu tărie în ceva - iată de ce numai foarte puţini reprezentanţi ai unei generaţii reuşesc să-şi valorifice plenar potenţialul şi să-şi trăiască viaţa pe care au dorit-o. Marele arhitect american Frank Lloyd Wright spunea:

Întotdeauna se întâmplă lucrul în care crezi cu toată tăria - forţa convingerii îl face să se întâmple.
Iar el se întâmplă, de obicei, cu mult tâmp înainte de a-1 vedea tu „cu ochii tăi".

Nu vedem lucrurile aşa cum sunt ele, ci aşa cum suntem noi.
Talmud

Cel care priveşte în afară, visează; cel care priveşte înlăuntru, se deşteaptă.
C. G. Jung

Şi dacă le înţelegi, lucrurile sunt exact ceea ce sunt; dacă nu le înţelegi, lucrurile sunt exact ceea ce sunt.
Koan Zen

SEMINŢE DE GÂND

1. Dacă nu te înţelegi şi nu te accepţi pe tine însuţi, cum te poţi aştepta ca alţii să te înţeleagă sau să te accepte?
2. Trecutul tău nu constituie măsura viitorului tău, decât dacă îi permiţi acest lucru, nelăsându-1 să moară.
3. Dacă nu faci greşeli, nu ai cum progresa. Învaţă şi păşeşte înainte.
4. Atitudinea este mai importantă decât inteligenţa şi decât faptele.
5. Poţi face ceea ce vrei să faci atunci când crezi că poţi - abia atunci vei vedea că ai dreptate.

Partea a doua: Crede în tine însuţi: crede în menirea ta

III. CE VREI, DE FAPT?

FORŢA DIN TINE

Orice lucru în care crezi din toate puterile tale va deveni o realitate. Ai în tine puterea de a-ţi clădi lumea ta reală, aşa cum o doreşti. Toţi oamenii doresc să aibă succes şi totuşi cea mai mare parte dintre reprezentanţii fiecărei generaţii nu-şi acordă nici măcar o şansă, convinşi fiind că, orice ar face, tot nu va ieşi aşa cum visează ei. În acest fel, lipsa de încredere în sine merge mână în mână cu eşecul.

Există, din păcate, foarte mulţi care nici nu ştiu bine ce doresc şi cred că trebuie să-şi accepte existenţa aşa cum este. Cei care au o oarecare idee despre ţelul lor cred fie că nu şi-1 vor atinge, fie că nu merită să şi-1 atingă. S-a spus adesea că oamenii sunt capabili să realizeze absolut orice lucru îşi pun în gând şi în care cred. Condiţia-cheie a succesului o reprezintă capacitatea de a crede - adevăratul succes începe cu încrederea în tine însuţi.

Îţi aminteşti ce spune Biblia, că adevărata credinţă poate muta din loc şi munţii? Ei bine, trebuie întâi să crezi profund că eşti în stare să muţi din loc un „munte", oricare ar fi el, pentru a izbuti s-o faci. Pe la începutul anilor '80, un coleg al meu, inginer, specializat în construcţii, m-a invitat în China şi Hong Kong. În momentul respectiv, se ocupa de realizarea a ceea ce constituia atunci cel mai costisitor proiect individual din lume: banca din Shanghai şi Hong Kong. Am cunoscut acolo pe cei mai importanţi Tai-pan, de la care am învăţat adevărata filosofie a mutatului munţilor. Mi s-a arătat un masiv de granit şi mi s-a explicat cu nedisimulat entuziasm că urma să fie mutat, pentru a face loc unui nou cartier de locuinţe. Cel care îmi vorbea era absolut convins că muntele va fi mutat - certitudinea i se citea în ochi. Nu trebuie să uităm că ideea procedeelor de rezolvare a unei probleme îi vine totdeauna celui care este convins că o va rezolva.

Când, după zece luni, m-am reîntors în Hong Kong cu afaceri, m-am dus să văd muntele. Nu l-am mai găsit! în locul lui se turnaseră fundaţiile unor blocuri, iar în zona unde poalele masivului de granit se întâlneau cu valurile mării, se contura acum un mic port.

Încrederea în tine însuţi nu are nimic de-a face cu visele sau cu dorinţele. Nu este suficient să visezi să muţi un munte sau să doreşti să ai o slujbă mai bună, dar prin forţa credinţei că o poţi face, că eşti capabil să găseşti soluţii pentru mutarea unui „munte" („munte" înseamnă orice plan, orice obstacol) sau pentru schimbarea statutului tău profesional, devii într-adevăr capabil să reuşeşti. Ceea ce se spune în Biblie - că absolut totul îi este cu putinţă celui care crede - constituie cel mai bun eşantion de filosofie practică din câte există.

Numai din cauza neîncrederii în tine însuţi - adică, din cauza faptului că îţi subestimezi talentele - te îndoieşti că poţi realiza tot ceea ce doreşti. Dacă nu te-ai fi lăsat influenţat de alţii, nu te-ai îndoi. Conform legilor aerodinamicii, bondarul nu ar trebui să zboare, numai că, din fericire, lui nu i-a adus nimeni la cunoştinţă acest lucru, aşa că zboară în voia cea bună. Yan Chow este unul dintre imigranţii vietnamezi ajunşi în Hong Kong cu bărcile contrabandiştilor. Când a sosit, avea ca unică avere cei optsprezece ani ai săi. I se spusese că poate ajunge milionar. Când am făcut cunoştinţă cu el, avea douăzeci şi cinci de ani şi era milionar. Mi-a povestit că abia la această vârstă şi-a dat seama că înţelesese greşit cele ce i se preziseseră, din pricina unei mici diferenţe de dialect: de fapt, i se spusese că s-ar putea să devină, nu că poate fi milionar. A crezut şi nimeni nu a venit să-1 influenţeze în sens contrar.

A dori nu înseamnă a crede

În fiecare clipă, la tot pasul, o mulţime de tineri îşi încep o nouă carieră. Toţi vor ca, într-o bună zi, să obţină ceea ce îşi doresc şi să ajungă în vârful piramidei ierarhice. Totuşi, aproape nici unul nu ajunge - cauza o reprezintă îndoiala pe care o poartă în ei înşişi; ea se transformă într-un obstacol de netrecut, barându-le drumul şi ascunzându-li-1. Fără încrederea în propriile puteri, nu vor mai reuşi niciodată să-1 redescopere.

Atitudinea lor este aceea a unei persoane „obişnuite" - altfel spus, „mediocre". Totuşi această auto-condamnare la mediocritate este de-a dreptul ridicolă - jumătate din populaţia globului dispune de capacităţi situate peste medie. Doar un procentaj redus din membrii unei generaţii crede cu adevărat m propriile şanse de succes şi, datorită acestei credinţe în sine, obţine succesul dorit. Uită-te la cei care reuşesc: dacă îi întrebi ce doresc, nu-i mai poţi opri.

Însuşi faptul că citeşti cartea de faţă te plasează în acel procentaj redus de oameni care pot realiza toate lucrurile în care cred. Credinţa aceasta (sau încrederea) te duce departe, până la succese pe care acum le-ai considera imposibile. Însă, cel mai adesea, piatra ce îţi blochează calea este necunoaşterea propriilor tale obiective.

Iată ce scrie Viktor Frankl în cartea sa Man's Search for Meaning (Omul în căutarea sensului).

În viaţă, fiecare om îşi are chemarea sa specifică, sau misiunea sa, şi numai a sa, de a duce la bun sfârşit un anumit lucru ce trebuie înfăptuit. Aşadar, el nu poate fi înlocuit de altcineva şi nici viaţa nu o mai poate lua de la capăt. Astfel, menirea fiecăruia este la fel de unică pe cât de unică este şi ocazia de a şi-o îndeplini Prin urmare, întrebarea esenţială este: îţi vei îndeplini destinul tău pe pământ sau, ca majoritatea semenilor noştri, te vei culca în mormânt cu muzica vibrând încă în tine, din cauză că te-ai dovedit incapabil să dirijezi simfonia propriului tău succes, adică, incapabil să crezi că poţi fi ceea ce vrei, realiza ceea ce vrei şi avea ceea ce vrei?

Aceasta este una dintre întrebările esenţiale ale vieţii tale. Îţi vei valorifica, oare, potenţialul, devenind ceea ce eşti în stare să devii? Cei mai mulţi dintre noi nu o fac. Prin autoevaluare ai şi început să-ţi cristalizezi propriul sistem de

valori - adică lucrurile care contează pentru tine. Ceea ce vrei şi ţelurile pe care ţi le fixezi se întemeiază pe acest sistem de valori. Cristalizându-ţi-1 la vreme, vei şti ce opţiuni ţi se potrivesc.

Dacă încă mai ai dubii în legătură cu sistemul tău de valori, înainte de a trece mai departe, îţi propun următorul exerciţiu: timp de o oră, retrage-te undeva singur cu tine însuţi şi scrie pe o foaie de hârtie toate acele lucruri pe care le consideri importante. Pentru moment nu încerca să evaluezi sau să analizezi ceea ce ai scris - notează, pur şi simplu, orice îţi vine în minte, legat de orice domeniu: profesiune, sănătate, vacanţe în familie, maşini, educaţie, prietenie, integritate, reputaţie. Vei vedea că imediat ce te apuci de scris încep să-ţi vină tot mai multe idei. Continuă să te întrebi ce principii te definesc şi lasă-te condus de ceea ce-ţi spune inima. Această metodă a notării pe hârtie te ajută să-ţi cristalizezi gândirea, pentru ca, astfel, să-ţi dai seama mai bine de locul în care te afli şi de direcţia în care te îndrepţi. Întrucât succesul tău va depinde, în mod inevitabil, de priceperea cu care vei răspunde la aceste întrebări, scrie mai departe, până când lista va cuprinde circa optzeci de noţiuni. Chiar dacă pe unele dintre ele, deşi importante pentru tine, tinzi să le consideri mai puţin însemnate pe un plan mai general, notează-le totuşi. Apoi, după ce te odihneşti câteva minute, revino la foile tale de hârtie şi taie unele dintre priorităţile pe care le-ai notat iniţial, până când lista nu va mai conţine decât patruzeci de puncte. Apoi, redu-o la douăzeci, la zece şi, în sfârşit, la cinci. Aceste cinci priorităţi pot alcătui baza sistemului tău de valori. Prin practică şi autoanaliză, vei începe să te conformezi şi să acţionezi în sensul realelor tale priorităţi, stabilind care dintre convingerile şi principiile tale definitorii sunt cele mai profunde, mai puternice şi, deci, mai probabil să se manifeste prin fapte. Atenţie: nu te lăsa să cazi în capcana excesului de teoretizare. După cum spunea Anthony De Mello:

Cei care ţin să delibereze pe larg asupra actului de a păşi, riscă să-şi petreacă viaţa stând într-un picior.

Deci: ce anume vrei cu adevărat? Este absolut necesar să ştii acest lucru. Deviza lui Picasso, după care „Cea mai mare seducţie a omului este munca lui", nu are nici un înţeles dacă nu faci exact ceea ce vrei să faci. Dacă îţi faci o profesie din ceea ce constituie o plăcere este ca şi cum nu ai mai „munci", constrâns de necesităţi şi de obligaţii, ci te-ai dărui activităţii tale preferate, aleasă de tine însuţi. Uneori, singura metodă prin care poţi să-ţi dai seama ce anume vrei este să începi să faci ceva. În momentul acela, înţelegi dacă respectiva activitate te atrage sau nu. Însă întrebarea pe care vrei să ţi-o pui a formulat-o cel mai bine doctorul Robert Schuller:

Ce te-ai apuca să faci dacă ai avea certitudinea că nu ai cum să dai greş?

Ce ai avea curajul să întreprinzi în condiţiile în care ai şti precis că succesul îşi este garantat?

Înainte de orice, omul simte nevoia şi nutreşte aspiraţia de a găsi sensul propriei sale existenţe şi atunci când ai ţeluri valoroase bazate pe adevăratele tale convingeri şi dorinţe, în concordanţă cu sistemul tău de valori, trăieşti sentimentul dătător de adâncă satisfacţie, care izvorăşte din conştientizarea faptului că eşti pe cale să devii ceea ce vrei să fii.

Trebuie să te dăruieşti activităţii pe care o desfăşori

Fiecare om are un domeniu în care excelează. Trebuie mai întâi să-1 descoperi pe al tău, punându-ţi câteva întrebări ale căror răspunsuri sunt deja în posesia ta. D. H. Lawrence spunea:

Nu are nici un rost să faci un lucru căruia nu i te consacri total, care nu te absoarbe, asemenea unui joc. Dacă nu te absoarbe, dacă nu-ţi place să-l faci, nu-l face.

Aşadar: ce activitate te absoarbe în aşa măsură încât să uiţi cum trece timpul? Ce îţi place să faci? Mai departe: ce te interesează în aşa o măsură încât mintea ta nu este tentată să zboare la altceva şi eşti capabil să te concentrezi aproape fără să faci nici un efort în acest sens? Şi mai departe: ce anume îţi captează şi îţi menţine atenţia, distrăgând-o de la alte preocupări? Ce anume îţi trezeşte interesul şi atenţia atunci când eşti la volan, ascultând radioul din maşină? Ce cărţi te atrag? Ce gen, ce frânturi de informaţie sau de conversaţie îţi deşteaptă interesul?

Cu alte cuvinte, ceea ce faci cu dragoste reprezintă un semn pe care ţi-1 face sistemul tău de ghidare lăuntrică şi care îţi transmite mesajul: „iată ceea ce ar trebui să faci". Să ştii că ceea ce ne indică sistemul nostru de ghidare lăuntrică poate să ne şi sperie, pentru că, de fapt, ce ne spune el răstoarnă complet felul nostru obişnuit sau condiţionat de a gândi, deşi, urmându-i sfatul, descoperim curând că nimic nu ne mai este imposibil de realizat.

Să-ţi mai sugerez câteva întrebări care să-ţi dea de gândit. Ce ai face dacă, începând din clipa aceasta, ai dispune de un milion de lire sterline? Altfel spus, poţi face orice vrei - ai, dintr-o dată, o libertate de opţiune totală. Ţi-ai păstra slujba pe care o ai acum? Relaţiile pe care le ai acum? Dar hobby-urile? Ai pune bazele unei afaceri şi ai deschide un restaurant al tău, cu tine însuţi în chip de bucătar? Ai începe să ţii conferinţe despre cum e să fii milionar? Ai scrie o carte? Ţi-ai transforma hobby-ul într-o profesiune nouă, din moment ce acum ai timp suficient să i te consacri?

Care sunt răspunsurile tale? Dacă ţi-ai schimba slujba, înseamnă că, probabil, nu ai slujba care ţi se potriveşte. Este esenţial să înţelegi că absolut orice hotărăşti să fii şi să faci, poţi. S-ar putea ca lucrurile să nu meargă la fel de repede pe cât ar merge dacă ai avea, într-adevăr, acel milion de lire, dar de întâmplat, ele se vor întâmpla, dacă le doreşti cu tărie.

Ce ai face dacă ai afla că nu-ţi mai rămân decât şase luni de viaţă? Ai continua să faci ceea ce faci acum? Ce anume ai dori să realizezi? Pe de o parte, nu există prea mulţi dintre noi care au ocazia să afle de un asemenea „termen". Pe de altă parte, oare chiar am vrea să ştim ce ne aşteaptă? Contează, însă, cât de tare doreşti ceva. Există vreun lucru pentru realizarea căruia ai fi dispus să plăteşti orice preţ, oricât de scump? Nu te lăsa descurajat de aşa-zisa „raţiune" - nu te lăsa oprit din drumul spre împlinirea visului vieţii tale. După cum spunea Albert Einstein:

Niciodată nu am ajuns la vreuna dintre descoperirile mele pe calea gândirii raţionale.

Nu mă înţelege greşit: toţi avem anumite obligaţii şi responsabilităţi în viaţă, dar prea adesea le folosim ca pretext pentru a nu ne hotărî să trăim aşa cum, de fapt, am dori. Pe măsură ce devii din ce în ce mai capabil să ai încredere în tine însuţi, să-ţi asumi riscuri şi să dai curs îndemnurilor vocii dinlăuntrul tău, trebuie să îndrăzneşti să „simţi" ce anume vrei şi nu ceea ce ar trebui sau s-ar cuveni să vrei conform părerii sau criteriilor altora şi acel lucru vei sfârşi prin a-1 avea. După cum spune Shakti Gawain:

Universul te va răsplăti pentru că eşti tu însuţi şi pentru că faci ceea ce îţi place să faci.

Să nu crezi că, după ce mori, Creatorul tău te va întreba: „De ce nu ai făcut cutare şi cutare lucru?" sau „De ce nu ai devenit sau nu ai descoperit cutare lucru?" Nu, singura întrebare ce ţi se va pune în acel ceas al judecăţii va fi: **„De ce nu ai devenit tu însuţi?"**

Te rog să revii la acest subcapitol mereu, până când îţi vei da seama care sunt activităţile care te absorb cu adevărat - şi nu uita că, din punctul de vedere al cărţii de faţă, ţi se cere să gândeşti cu foaia de hârtie şi creionul gata pregătite.

DE CE NU AI OBŢINUT DEJA CEEA CE VREI SĂ OBŢII?

O întrebare-cheie, menită să te ajute să descoperi ce vrei cu adevărat este următoarea: „Dacă acestea sunt lucrurile realmente importante, dacă aceasta este ceea ce doreşti cu tărie să fii, să faci sau să ai în viaţă, cum se face că încă nu le-ai obţinut?" Să nici nu-ţi treacă prin minte că ţin să fiu sarcastic - nu vreau decât să te determin să reflectezi, ca să constaţi, pot s-o jur de pe acum, că răspunsurile tale vor fi o înşiruire de „împrejurări care scapă de sub controlul tău".

A prelua controlul asupra propriei tale vieţi presupune a-ţi asuma responsabilitatea propriei tale persoane, a accepta ideea că ceea ce eşti, ceea ce poţi deveni nu depinde decât de tine şi numai de tine. Din păcate şi prea adeseori, totuşi, oamenii nu cunosc acest lucru şi se lasă condiţionaţi, aşa cum arătam anterior, în sensul de a nici nu-1 crede. Cei mai mulţi trăiesc la întâmplare iar legea întâmplării afirmă că dacă nu reuşeşti să planifici, îţi planifici să nu reuşeşti.

De ce nu obţin semenii noştri ceea ce doresc? Şi de ce, chiar când înţeleg ce doresc, tot nu ajung vreodată la rezultate pozitive? Care sunt cauzele? Şi de ce atât de numeroşi oameni amână şi iar amână totul? Dacă îi întrebi, se adună vreo câteva duzini de motive. Iată, însă, duzina cea adevărată - cauzele eşecului şi ale ratării.

1. Absenţa unui ţel

Mulţi sunt cei care nu cunosc semnificaţia şi importanţa vitală a ţelurilor - această cunoaştere constituie una dintre condiţiile reuşitei. Sau ne facem o listă înainte de a merge la cumpărături, sau suntem convinşi că vom cheltui mai mult decât avuseserăm de gând. Ne facem şi planuri de vacanţă, în caz contrar, ne aşteaptă o mare plictiseală când vine vara. Ţelurile sunt obiective, scopuri, intenţii. Ele nu sunt simple dorinţe, ci forme de transpunere în realitate a viselor. Când ne imaginăm un meci de fotbal, nu ni-1 închipuim încheindu-se cu un scor de zero la zero: jucătorii au ca scop marcarea golurilor.

Unii refuză să-şi fixeze obiective de teama stânjenelii care i-ar cuprinde dacă nu şi le-ar atinge, de oroarea comentariilor celor din jur sau terorizaţi fiind de ideea de a deveni ridicoli. Toate aceste temeri pot fi înlăturate foarte uşor: nu trâmbiţa în stânga şi în dreapta obiectivele pe care ţi le-ai stabilit, între altele, şi pentru că doar astfel poţi rămâne absolut sincer cu tine însuţi. Se întâmplă să ne propunem anumite obiective numai de dragul de a face pe grozavii: vezi deosebirea dintre „eu, cel care cred că sunt" şi „eu, cel care aş vrea ca ceilalţi să creadă că sunt". În acest fel, ne falsificăm ţelurile şi dorinţele şi le modelăm după un tipar ce ar corespunde unei imagini care, în realitate, nu ne aparţine.

Ţelurile, obiectivele, intenţiile trebuie să reprezinte cu adevărat ceea ce vrei tu, şi nu o metodă de a-i impresiona pe cei din jur.

Sunt unii oameni care nu îşi fixează ţeluri pentru că nu le mai rămâne timp s-o facă, fiind atât de ocupaţi, de exemplu, cu câştigarea banilor încât nu mai au răgaz să facă avere; alţii se tem de eşec şi intră în starea de „nu pot", „nu sunt în stare". Eşecul este însă necesar succesului, după cum vom vedea ceva mai departe.

2. Lipsa de claritate în definirea ţelurilor

Stabilirea ţelurilor constituie preludiul acţiunii. Ele nu sunt doar nişte dorinţe sau un substitut al realităţii. Prin urmare, trebuie conturate cu claritate. Nu poţi oscila între două drumuri, între două destinaţii. Nu îţi serveşte la nimic să studiezi pentru cutare lucru şi să te pregăteşti pentru cutare altul atâta timp cât nu ştii precis unde vrei să ajungi - este ca şi cum ai pleca într-o excursie în Franţa înarmându-te cu harta rutieră a Marii Britanii!

Să zicem că vrei bani. Câţi bani vrei? O sută de lire sterline? O mie? Zece mii? Un milion? De aici de la masa de scris văd trecătorii pe stradă - iată unul care, sunt gata să pariez, are bani. Poate o bancnotă de zece lire. Când spui că vrei bani, la aşa ceva te referi? Cum ai putea găsi o localitate sau şoseaua spre ea, pe o hartă? Prea vag. E nevoie de mai multă claritate şi precizie - măcar să ştii în ce ţară este localitatea căutată. Să vrei bani aşa, în general, nu înseamnă nimic.

Ideile vagi, cum ar fi „vreau să fiu un om de succes" sau„mi-ar plăcea să fiu celebru" nu te duc absolut nicăieri. Abia de sunt puţin mai precise decât o propoziţie de genul „vreau ceva". Să zicem, de pildă, că vrei să fii muzician. Destul de neclar. Ce fel de muzician? Compozitor? Dirijor? Instrumentist sau solist vocal? Şi la ce muzică te gândeşti?

Cea cântată de un grup rock sau de o orchestră simfonică? Pe când erai la şcoală ţi s-a întâmplat, poate, să apropii o lupă de o foaie de hârtie, până când lumina soarelui s-a concentrat, devenind asemenea unei raze laser. Şi ce a urmat? Hârtia a luat foc. Nici tu nu vei „lua foc" decât atunci când îţi defineşti ţelurile şi te concentrezi asupra lor. Entuziasmul tău se va aprinde şi va străluci cu atât mai puternic cu cât va fi mai bine focalizat asupra unui ţel precis.

3. Lipsa motivaţiei

Foarte adesea oamenilor nu le lipsesc atât ţelurile, cât motivele pentru care să vrea să şi le fixeze. La originea oricărei mari realizări stă dorinţa realizării. De aceea, este necesar să ştii să-ţi aprinzi şi să-ţi întreţii acest foc interior al motivaţiei - astfel vei deştepta şi te vei putea sprijini pe forţa latentă din tine.

Cred că ar trebui să ştim ce anume creează dorinţa din moment ce ea pare a reprezenta factorul determinant care deosebeşte pe campion de al doilea clasat, ajuns la sosire cu o fracţiune de secundă după învingător. Atunci când alcătuim lista cu toate motivele care ne îndeamnă să devenim, să facem sau să dobândim ceea ce dorim, în realitate înşiruim beneficiile ce se pot obţine sau, măcar, pierderile ce se pot evita. Dacă ne concentrăm asupra acestor motive de a acţiona, imaginaţia stimulează apetitul emoţional, iar emoţiile puternice astfel declanşate sunt tocmai ceea ce se numeşte dorinţă.

Dacă nu există motive pentru stabilirea ţelurilor, dacă nu se întrevăd beneficii sau vreo altă formă de răsplată, înseamnă că ţelul este unul zadarnic. Un ţel adevărat îţi dă aripi - dacă nu simţi că ai aripi, înseamnă că nu ţi-ai cristalizat bine ţelul. Punându-ţi întrebări asupra justificării unui ţel, îţi pui întrebări asupra motivaţiei lui, ceea ce te ajută să elimini de pe listă obiectivele şi intenţiile care nu se justifică sau nu merită realizate. Pentru ca aceste ţeluri să te ajute să progresezi atingându-le, trebuie ca ele să prezinte importanţă.

4. Nerăbdarea

Este un „păcat" de care ne facem vinovaţi mai toţi. Cine nu vrea să facă lucruri ce pot fi făcute repede şi uşor? Cine nu ezită în faţa acelora care par dificile şi necesită o mare investiţie de timp? Nu este deloc uşor nici măcar să-ţi stabileşti ţelurile şi dorinţele într-o formă definită precis. Acest demers presupune concentrare, efort şi, adesea, multe zile de meditaţie asupra subiectului. Trebuie să ştii, totuşi, că lucrurile merg din ce în ce mai bine, pe măsură ce devii mai „antrenat", aşa că, exersează - vei avea surpriza să constaţi că viaţa ta devine incredibil mai uşoară. Vezi, aşadar, că, pe termen lung, răbdarea îţi economiseşte timpul. Nu mă refer la vechiul proverb, după care „Toate dorinţele i se îndeplinesc doar celui ce ştie să aştepte" - în contextul de faţă, aceasta ar fi un nonsens: unul dintre pretextele la care recurgem ca să ne justificăm inacţiunea este tocmai iluzia că, într-o bună zi, va Veni şi trenul nostru. Prin urmare, trebuie să ne facem planuri şi să ne pregătim, astfel ca să fim în stare să recunoaştem o ocazie favorabilă imediat ce ea apare, să-i sesizăm posibilităţile şi concordanţa cu ţelurile noastre, cu alte cuvinte să fim gata să ne folosim de forţa valului care ne poartă. Dar dacă nu ne-am conturat clar ţelurile, cum am putea recunoaşte ocazia prielnică?!

5. Aşteptările lipsite de realism

Nerăbdători cum suntem, simţim tentaţia de a ne fixa obiective şi stabili ţeluri nerealiste. Nu numai în ceea ce priveşte realizarea lor, ci şi în planificarea lor în timp. Nivelul de gândire pe care îl ai acum nu este neapărat identic cu nivelul de gândire care, mâine, te va duce acolo unde vrei să ajungi.

În clipa când descoperim ceea ce dorim, vrem totul pe loc. Ne bazăm pe experienţa acumulată de noi înşine sau, şi mai grav, de alţii, iar dacă nu obţinem rezultatele dorite ori nu le obţinem la termenele anticipate prin calcul, abandonăm întreg proiectul cu o replică gen: „aşa mi se întâmplă de fiecare dată - nici nu mai are rost să-mi bat capul să încerc din nou". Asta e ca atunci când pleci de la Londra la Manchester ca să asişti la ceremonia la care ţi se va decerna un premiu. La jumătatea traseului trebuie să faci un ocol din cauză că drumul se află în reparaţie. După câţiva kilometri, faci o pană de motor. Ei şi? Renunţi? Nu, dai un telefon şi anunţi că întârzii. Fereşte-te să devii sclavul unui termen fix - controlează tu însuţi situaţia. Un obiectiv fără termen nu mai este un obiectiv serios, ci o simplă iluzie, însă, uneori, trebuie să fim flexibili şi să lăsăm loc pentru factorul neaşteptat.

Ai grijă să-ţi stabileşti ţeluri realiste. După ce ai reuşit să-ţi atingi un anumit obiectiv, planifică-ţi altul, de dificultate şi mai mare. Dacă vrei să faci carieră de pianist, nu-ţi cheltui banii ca să închiriezi o sală de concert, ci ca să iei ore cu un profesor bun. Dacă vrei să obţii un venit de o sută cincizeci de mii de lire sterline pe an, iar în momentul de faţă nu câştigi decât cincisprezece mii, planifică-ţi să-ţi sporeşti acest venit cu douăzeci şi cinci la sută pe an. După ce constaţi că reuşeşti acest lucru, repetă-1. În zece ani îţi vei atinge ţinta. Sau, cine ştie, poate că-ţi vei devansa termenul, reducându-1 la cinci ani.

Nu confunda un plan realist cu unul care ţi se pare realizabil din pricină că nu-ţi pune probleme serioase. Ţelurile şi obiectivele trebuie să constituie o provocare, rămânând, totuşi, în sfera posibilului şi credibilului. Probabilitatea succesului ar trebui să fie de cincizeci la sută, o etapă ar trebui urmată de o alta, până la realizarea planului.

6. Teama de schimbare

Am menţionat mai înainte că oamenii acţionează conform obişnuinţei. Evoluţia, însă, implică o formă sau alta de schimbare şi, pentru a favoriza schimbarea, trebuie să începem prin a ne schimba noi înşine. Schimbarea sperie din cauză că presupune ceva necunoscut. Totuşi, ori de câte ori este îndreptată spre realizarea unui scop şi imediat ce este înţeleasă ca atare, ea nu ne mai înspăimântă şi n-o mai evităm. Cheia succesului o reprezintă controlul exercitat asupra direcţiei pe care o ia schimbarea.

Uneori, companiile care îmi sunt cliente opun rezistenţă noului, pe motiv că metodele lor au fost întotdeauna aceleaşi sau, în mod tipic, că nu mai are nici un rost să schimbi ceva ce merge bine. Cu toate acestea, trecutul nu seamănă cu viitorul, iar noi, cel mai adesea, nu avem decât o perspectivă limitată asupra evenimentelor. Adevărul e că această „rezistenţă" opusă schimbării ar fi cu mult mai slabă dacă ni s-ar oferi garanţia că viitorul ne va fi favorabil. Dar putem controla şi viitorul, direcţionând totodată schimbarea: trebuie să scriem pe o foaie de hârtie ce ţeluri şi obiective ne-am fixat. În clipa când le-am notat, teama de schimbare începe să se risipească şi ne obişnuim cu ideea noului. Este important să înţelegem că dacă vrem să prosperăm, nu avem cum ocoli schimbarea şi că fiecare element al ei ne creează noi oportunităţi şi ne oferă şanse noi de a ne manifesta talentul şi creativitatea, pe care le vom vedea îmbogăţindu-se, stimulate de schimbare.

7. Refuzul de a scrie pe hârtie ceea ce vrei să faci

Faraonii obişnuiau să spună: „drept care, aşa să fie scris şi aşa să se facă". Scrisul facilitează cristalizarea gândului, iar gândul constituie motivaţia acţiunii.

Simplul fapt de a-ţi exprima în scris ţelurile creează o angajare de natură psihologică. În plus, te ajută să-ţi stabileşti priorităţile, să-ţi fixezi termenele şi să-ţi menţii echilibrul interior. Această metodă va evidenţia, totodată, orice conflict ivit între aceste ţeluri şi obiective, pe de o parte, şi sistemul tău de valori, pe de alta. În afară de aceasta, scriind, îţi poţi controla mai bine propriul tău progres, poţi verifica direcţia în care înaintezi, pentru a nu te abate de la „traseul" dinainte stabilit, şi îţi poţi dezvolta imaginaţia, vizualizând rezultatele eforturilor şi realizarea proiectelor tale. Astfel, prin scris, ţi se dezvoltă şi creativitatea, de care ai nevoie pentru obţinerea succesului dorit.

Nu poţi să-ţi treci în revistă progresele şi etapele parcurse decât dacă ţi le-ai notat. Ce impresie ţi-ar face un doctor care te-ar chestiona şi te-ar consulta fără să ia notiţe, iar la consultaţia următoare, ai fi silit să o iei de la capăt, dând aceleaşi răspunsuri la aceleaşi întrebări? Nu uita că cerneala cea mai slabă este mai puternică decât cea mai puternică amintire.

8. Neimplicarea

Capacitatea de a te implica nu se poate fabrica artificial - trebuie s-o cauţi şi s-o descoperi în tine. Atâta vreme cât nu te implici total, există în permanenţă riscul de a te întoarce din drum sau de a evita să faci ceea ce este esenţial pentru realizarea ţelurilor şi obiectivelor tale. În clipa când te implici profund, ai şi început să-ţi realizezi dorinţele.

9. Lipsa planificării

Când am început să mă ocup de construcţii imobiliare - vile de lux şi blocuri pentru birouri elegante, prima mea grijă era să mă asigur de colaborarea unor buni arhitecţi, care să-mi conceapă cele mai bune proiecte. Erau specialişti excelenţi, foarte meticuloşi şi se ocupau de cele mai mici detalii: alegerea formei cărămizilor, numărul şi amplasarea prizelor de curent din bucătării şi a tufelor şi straturilor de flori din grădini. Nu eram mare meşter în construcţii, însă ştiam bine ceea ce vreau, vizualizam totul şi le ceream să deseneze planurile în consecinţă. Dă-mi specialiştii cei mai buni şi mai talentaţi din lume şi nu vor fi în stare să clădească nici un coteţ dacă nu vor avea un proiect bun pe care să se bazeze. Şi tu trebuie să-ţi faci un plan. Nu este loc de „dacă", de „însă" sau de „poate" - şi nici de vreun fel de scuză. Fără plan, nu vei ajunge niciodată ceea ce ai potenţialul de a deveni.

Bineînţeles, convingerea şi încrederea te conduc spre succes mai sigur decât gândirea metodică, însă alcătuirea unui plan te ajută să „torni fundaţia" pe care îţi vei clădi ţelurile şi să masori etapele construcţiei - etapele propriului tău progres. Planul constituie schiţa succesului tău viitor. Vei găsi în capitolul următor un exemplu de plan pe care trebuie să-l copiezi şi să-l foloseşti.

10. Absenţa unui sistem de recompensare

Atunci când îşi fixează obiective, oamenii manifestă tendinţa de a se pune pe treabă, plini de hotărâre şi încordaţi, ca şi cum şi-ar spune: „Voi face acest lucru, chiar dacă ar fi să mor încercând." Da, sigur că îndârjirea hotărârii este un ingredient necesar pentru realizarea unui ţel, dar excesul de rigiditate poate fi dăunător.

De aceea, trebuie să-ţi stabileşti un sistem efort-recompensă, pas cu pas, etapă cu etapă, pentru fiecare mic succes obţinut. Nu contează cât de mică este recompensa, atâta vreme cât ea există şi ai grijă să ţi-o atribui. De exemplu, dacă pentru atingerea ţelului tău, conform planului schiţat dinainte, ai de dat, să zicem, zece telefoane pe zi, de fiecare dată când închei o asemenea convorbire telefonică, mută o bucată de hârtie dintr-o parte a biroului tău, în cealaltă. Pare ridicol, nu-i aşa?! Să ştii, însă, că acest sistem funcţionează, aşa încât cui îi pasă dacă e ridicol sau nu?! După ce ai adunat toate cele zece bucăţi de hârtie, fă-ţi cinste cu o cafea, ia o pauză de cinci minute sau bea un pahar de vin la cină - nu are importanţă care este „premiul". Acordă-ţi-l. Ceea ce contează este să înaintezi spre realizarea obiectivelor tale amuzându-te, nu scrâşnind din dinţi.

Fiecare mic succes este stocat în memorie şi, treptat, te vei obişnui să te consideri tu însuţi un om de succes. Dacă aştepţi ca mai întâi să obţii un succes major şi abia după aceea să guşti din bucuria recompensei, rişti să-ţi pierzi câte ceva din motivaţia acţiunii. În capitolul următor vei găsi şi o schiţă a unui sistem efort-recompensă.

11. Neputinţa de a-ţi anticipa succesul în imaginaţie

Dacă oamenii şi-ar folosi mai mult şi mai sistematic imaginaţia, numărul succeselor obţinute ar fi considerabil mai mare. Nimic nu poate fi realizat în practică dacă mai întâi nu a fost conceput şi realizat în imaginaţie. Orice aş spune tot nu aş sublinia îndeajuns importanţa vizualizării, adică a reprezentării mentale: trebuie să te „vezi" în imaginaţie deja reuşind să realizezi ceea ce ţi-ai propus şi vei reuşi apoi şi în realitate. Voi reveni şi voi aprofunda această problemă ceva

mai târziu, dar este necesar să înţelegi că oamenii nu-şi împlinesc visele şi nu-şi ating ţelurile mai ales din cauza incapacităţii lor de a vizualiza succesul dorit.

12. Inacţiunea

Inacţiunea este principalul motiv pentru care cei mai mulţi dintre noi nu trăiesc viaţa pe care ar vrea s-o trăiască. Acţionează oricum, numai acţionează! Ceea ce ai scris în planul pe care ţi l-ai schiţat, cu programarea priorităţilor şi a etapelor, îţi va spune ce anume ai de făcut, aşa că nu te amăgi singur - acţionează! Du-te şi dă telefonul acela, scrie scrisoarea aceea, caută-i pe oamenii aceia care ştii că te pot ajuta. Dacă este nevoie să înveţi ceva nou, pune-te pe treabă şi învaţă. Dacă asta înseamnă să studiezi prea mult, iniţiază-te în tehnicile de citire rapidă; dacă este nevoie să faci un lucru pe care nu l-ai mai făcut înainte, pur şi simplu, fă-l. Fă tot ce trebuie făcut - nu ai nimic de pierdut, ci totul de câştigat. Indiferent cât de bine alese îţi sunt obiectivele, cât de atent calculat îţi este planul, cât de pregnant reuşeşti să vizualizezi succesul, dacă nu treci la acţiune, avansând către ţelul tău, te înşeli singur şi se va alege praful de toate.

Cine crezi tu că sunt rataţii şi fraierii? Oamenii care nu-şi cunosc disponibilităţile, sau cei care se ştiu înzestraţi, dar refuză să-şi valorifice darurile?!

Ţine minte că oriunde apare o cerere, apare şi o ofertă - când este nevoie de talent, el se va manifesta. Secretul omului de succes este că ştie ce să ceară de la sine însuşi.

„DULCE CA MIEREA E GLONŢUL... INAMICULUI”

Aceasta este o parafrază la un vers shakespearian. El nu se referea la adversitatea propriu-zisă care ar fi „dulce”; ceea ce voia să spună Shakespeare este că, în viaţă, orice rău este spre un anumit bine. Napoleon Hill, autorul celebrei cărţi Think and Grow Rich (Gândeşte-te şi îmbogăţeşte-te), spunea:

În fiecare neîmplinire, există sămânţa unei împliniri cel puţin echivalente, dacă nu chiar mai importante.

De câte ori, în trecut, nu ni s-au întâmplat lucruri pe care le-am considerat adevărate nenorociri, dar care ulterior s-au dovedit a fi o binecuvântare! Limba chineză este o limbă înţeleaptă: chinezii folosesc aceeaşi ideogramă şi pentru cuvântul „criză”, şi pentru cuvântul „oportunitate”. De ce? Pentru că cei doi termeni sunt, în ultimă instanţă, sinonimi. Numai atunci când un eveniment provoacă o schimbare drastică în existenţa noastră reuşim să ne smulgem din confortul oazei noastre de linişte rutinieră şi să ne privim viaţa cu alţi ochi, reevaluând-o.

În chip destul de ciudat, cu cât criza este mai traumatizantă, cu atât mai vaste sunt perspectivele favorabile ce ni se deschid. Majoritatea milionarilor este alcătuită din oameni care au cunoscut sărăcia cea mai cruntă sau au trecut prin cel puţin un faliment, pentru a ajunge, apoi, să acumuleze o mare avere, adesea într-un domeniu cu totul diferit de cel în care au început. Îmi amintesc că, acum câţiva ani, am văzut un reportaj televizat despre o firmă americană specializată în acordarea împrumuturilor, care îşi alegea clienţii după un unic criteriu: era absolut obligatoriu ca fiecare dintre ei să fi dat deja faliment, considerând că o asemenea experienţă reprezintă o lecţie necesară şi că, o dată însuşită, ea garantează succesul afacerii viitoare şi, deci, securitatea împrumutului.

Orice om îşi „frânge gâtul” în câte o „lecţie” sau alta. Gravă (şi importantă) nu este atât criza, cât reacţia ta faţă de ea.

Din păcate, se întâmplă prea frecvent să ne irosim timpul şi energia dând vina pe „împrejurări” şi lamentându-ne asupra „nedreptăţii” destinului, când, de fapt, ar trebui să ne străduim să folosim timpul ca să învăţăm, să ne reorganizăm viaţa şi să facem o nouă încercare, iar energia, ca să devenim mai creativi, pentru a reînvia, asemenea păsării phoenix, din cenuşa crizei.

Depresiunile şi recesiunile sunt produse de om şi fac ravagii, în felul lor, tot aşa cum natura îşi dezlănţuie furtunile şi vijelia: uneori, distrugând pentru a crea - o operaţie de „igienizare”.

În timpul uneia dintre cele mai cumplite vijelii din acest secol, când au fost dezrădăcinaţi milioane de copaci, şi-a pierdut viaţa şi un coleg de-al meu, strivit de un trunchi de arbore. Vei întreba, desigur: „Ei, şi care este aspectul pozitiv al acestei nenorociri?” Nu ştiu ce să-ţi răspund. Am fost departe de centrul evenimentelor şi, în afară de aceasta, nu sunt nici creator, nici distrugător de vieţi omeneşti. Cred că puţini sunt cei care, în momentul respectiv, nu au fost afectaţi de acea vijelie - ziarele au continuat să scrie despre ea timp de săptămâni întregi. Ceea ce contează este modul în care oamenii reacţionează atunci când se confruntă cu propriul lor necaz. De acest mod de a reacţiona depinde rezultatul cu care se soldează criza - pozitiv sau negativ. Comentariile celor atinşi de ea au fost foarte variate: de la „Ce aş putea învăţa din asta?”, „Ce aş putea face ca să ajut?”, „Cum aş putea să întorc lucrurile în favoarea mea?” sau „Ce măsuri preventive s-ar putea lua pentru ca aşa ceva să nu se mai întâmple?”, până la „De ce mi s-a întâmplat asta tocmai mie?”, „Cine e de vină?”, „Cine o să răspundă pentru asta?”, „Cine o să mă scoată din beleaua asta?” şi „Pur şi simplu, nu e drept” ori „De ce au lăsat să ni se întâmple chestia asta?”

Ba chiar îmi aduc aminte că omul cel mai detestat din ţară era... meteorologul de serviciu! îmi mai amintesc şi că, în ziua aceea, necazurile nu m-au ocolit deloc. Între altele, un nuc bătrân din grădină a fost doborât de furtună, în ceea ce mă priveşte, „sămânţa împlinirii” a constat în faptul că astfel am scăpat de un copac ce constituia un pericol potenţial permanent şi care trebuia tăiat deşi, cum se afla sub protecţia prevederilor legii asupra mediului natural, în mod normal, nu m-aş fi putut atinge de el. După ce nucul a căzut, am dat câteva telefoane şi am aranjat să vând lemnul unui specialist în branşă, care avea nevoie de material de calitate pentru furnir.

Ca mai toată lumea, am trecut şi eu prin multe necazuri şi, trebuie să-ţi spun că, de fiecare dată, înveţi câte ceva despre cum e bine să reacţionezi şi, cu fiecare astfel de lecţii, îţi oţeleşti caracterul - bineînţeles, cu condiţia să vrei să înveţi. Cred cu tărie că din fiecare „bătălie" a vieţii, indiferent dacă este o victorie sau o înfrângere, ieşi mai puternic. Aceasta este singura modalitate de a-ţi forma personalitatea.

La şcoală întâmpinam dificultăţi în a mă concentra şi la absolvire nu m-am Putut lăuda cu calificative prea grozave - şi, în fond, nici cu prea multe cunoştinţe. Dar, având încredere în mine însumi şi după ce mi-am stabilit întâi obiectivele şi apoi un plan de acţiune, de unde la început câştigam cam o mie de lire pe an, am ajuns la câteva milioane în numai zece ani. Sigur că am avut de înfruntat adversităţi, necazuri şi piedici - am învăţat din ele, după care... am pierdut totul.

Creditorii mei cei mai importanţi au capotat şi au fost declaraţi insolvabili, trăgându-mă şi pe mine după ei - dar acest fapt este lipsit de semnificaţie. Mi-am asumat responsabilitatea pentru că nu am avut încotro. Într-o asemenea situaţie, ceea ce trebuie să te preocupe este să găseşti o soluţie, nu să cauţi ţapi ispăşitori. M-am mutat, împreună cu familia, dintr-un conac victorian, într-o căsuţă cu un singur dormitor, situată lângă un atelier. Cu ce am beneficiat de pe urma acestui necaz? Ei bine, prin el am învăţat mai multe lucruri despre mine însumi decât învăţasem punând pe picioare afacerea. Eram din nou în punctul de plecare: într-o locuinţă prăpădită, stând pe marginea patului acela îngust, alături cu un telefon şi cu o măsuţă, numai că acum nu mai eram singur - aveam răspunderea unei familii. Spre deosebire de prima „pornire", de data aceasta ştiam că dacă reuşisem atunci, însemna că pot reuşi din nou, aşa că, bazându-mă pe experienţa acumulată, am început să caut soluţii. Sigur că munceam din greu, dar dacă numai munca îndârjită ar fi suficientă pentru a asigura succesul, atunci majoritatea populaţiei ar fi bogată. Vitregia condiţiilor îţi stimulează imaginaţia şi creativitatea, drept care încerci să identifici oportunităţile ascunse în spatele crizei. Mi-am făcut un plan şi, în trei ani, mă aflam deja într-o situaţie încă şi mai bună decât cea în care fusesem înainte de criză. Numai că... a venit o altă criză şi istoria s-a repetat!

Siguranţă?

Această „altă criză" s-a numit „recesiune", dar, chiar şi aşa, tot mi-am asumat răspunderea pentru ce mi s-a întâmplat, ceea ce m-a ajutat să descopăr latura pozitivă şi soluţia noilor probleme. Nu mi-am pierdut timpul dând vina pe politica financiară a guvernului - şi cum să arunci acuzaţii asupra oamenilor pe care i-ai votat ca să-ţi guverneze ţara?! în afară de asta, nu există garanţii de siguranţă, ci numai oportunităţi. Cineva, bărbat sau femeie, poate să-şi petreacă toată viaţa muncind pe brânci, ca să constate că între „siguranţă" şi „nesiguranţă", între o situaţie bună şi şomaj nu rămâne loc decât pentru trei formule: „Eşti concediat(ă)", sau „Postul tău s-a suprimat", sau „îmi pare rău". Civilizaţiile nu au timpul viitor. Statele nu au timpul viitor. Companiile nu au timpul viitor. Doar oamenii care alcătuiesc companiile, statele şi civilizaţiile au viitor. Civilizaţiile se pot dezvolta, pot atinge apogeul şi, apoi, decăderea. Ele durează, poate, o mie de ani, dar de decăzut, tot decad. Companiile se întâmplă să dureze şi o sută de ani, însă se pot şi ele prăbuşi, la un moment dat. Numai tu, ca individ, ai un viitor şi indiferent despre ce fel de viitor ar fi vorba, el nu depinde decât de tine. Singurul element de siguranţă este în sufletul omului şi el constă în încrederea sa în sine însuşi, oricare ar fi obstacolele, adversităţile şi crizele cu care s-ar confrunta şi de care ar putea fi doborât pentru o vreme. Siguranţa o reprezintă nevoia şi dorinţa de a da un sens existenţei, de a-şi pune pecetea personală asupra vieţii.

Atunci când m-am trezit din nou „la pământ", nu mi-a venit să cred. De data aceasta era şi mai rău, dar, decât să mă lupt cu nişte evenimente care nu se puteau schimba prea lesne, în ciuda obişnuitelor mele replici gen „ceva trebuie să se întâmple foarte curând", am provocat chiar eu acest „ceva": mi-am schimbat direcţia, mi-am făcut un nou plan, am decis să învăţ lucruri noi şi, într-un an, am realizat un milion de lire într-un domeniu de activitate total diferit. Mai mult, schimbarea de orientare m-a ajutat să mă concentrez asupra a ceea ce doream cu adevărat să fac în viaţă. Culmea! Am descoperit că această nouă activitate reprezenta acel unic lucru care mă atrăsese şi mă absorbise dintotdeauna, interesându-mă şi captându-mi toată atenţia. Astfel, îmi transformasem vocaţia în profesie, şi munca în plăcere, ceea ce înseamnă o mare satisfacţie şi o reală împlinire. Dacă nu aş fi pierdut totul pentru a doua oară, dacă nu ar fi existat această a doua „criză", nu mi s-ar fi oferit nici această oportunitate. Asemenea ocazii apar în calea fiecăruia dintre noi. Îţi relatez „povestea" mea, fiindcă singura modalitate de a-ţi explica mecanismul criză-succes o reprezintă exemplul concret. Poate că beneficiile aduse de necazuri nu devin vizibile imediat, dar dacă ai încredere în soluţii fericite, vei descoperi că ele există. Ca s-o citez pe Virginia Satir:

Viaţa nu este aşa cum ar trebui să fie, ci aşa cum este. Diferenţa constă în felul
în care i te adaptezi tu.

Cel dintâi nobil adevăr proclamat de Buddha este următorul: *viaţa este dificilă*.

Să-ţi spun ceva: îndată ce accepţi acest adevăr, ea devine uşoară!

Obstacolele sunt lecţii, nu piedici

Dacă ai putea să-ţi organizezi viaţa astfel încât să eviţi orice fel de necazuri, cum ţi s-ar mai forma caracterul?! Necazurile şi obstacolele nu trebuie ocolite, nici transformate în motive de panică, ci înfruntate şi depăşite. Perseverenţa este, pentru caracterul omului, ceea ce este carbonul în raport cu oţelul. Te disciplinează şi te face mai puternic. De fiecare dată când ţi se întâmplă ceva, pune-ţi întrebarea: „Ce aş putea învăţa din această situaţie?" sau: „Cum aş putea profita de ceea ce mi s-a întâmplat?" sau, în fine: „Ce oportunităţi mi se Prezintă acum?"

Aş vrea să-ţi povestesc, dragă cititorule, câte ceva despre un tânăr care dorea să devină fermier. A găsit, pe

undeva, o fermă şi a cumpărat-o. Nu se prea pricepea la afaceri - el voia să cultive cereale. După ce a semnat toate actele şi-a dat seama că terenul nu putea fi irigat din cauza cantităţii insuficiente de apă disponibile.

Într-o zi, plimbându-se în susul unui râu, a văzut un bolovan uriaş, care se prăbuşise în mijlocul albiei şi schimbase cursul apei, abătând-o înspre nişte stânci, între care se pierdea. S-a hotărât să înlăture acest obstacol ivit în calea visului său, aşa că s-a dus după un ciocan de spart piatră şi apoi a revenit la bolovan. A izbit în el cu toată puterea, însă degeaba: nu s-a întâmplat nimic. Nu a sărit nici măcar o aşchie. Ciocanul nu a lăsat nici o urmă pe suprafaţa bolovanului, ca şi cum nici nu l-ar fi atins. Atunci, a ridicat din nou unealta şi a repezit-o iar asupra pietrei, o dată, încă o dată şi tot aşa, de peste cinci sute de ori. Piatra nu ceda, iar omul începea să se întrebe dacă soluţia ciocanului era cea corectă. L-a cuprins apoi îndoiala - oare va reuşi el vreodată să spargă bolovanul? Oare a făcut bine cumpărând ferma? Oare avusese dreptate hotărând să devină fermier? Dacă îţi pui mereu întrebări despre orice lucru, foarte curând vei începe să te îndoieşti de toate.

După ce s-a mai odihnit puţin, omul nostru a izbit din nou cu ciocanul în piatră şi, la a cinci sute cincea lovitură, bolovanul a crăpat în două, iar apa râului a năvălit prin spărtură. Cum de a izbutit? A fost cea de-a cinci sute cincea lovitură sau toate cinci sute cinci la un loc? Vezi tu, cititorule, nu întotdeauna capeţi ceea ce doreşti aşa, pe dată. Trebuie să continui, să continui şi iar să continui să încerci, până obţii. Foarte mulţi se lasă păgubaşi când sunt la un pas de reuşită. În realitate, bolovanul nu a fost „înfrânt" de ciocan, ci de voinţa perseverentă a fermierului, care, deşi începuse să se lase cuprins de îndoieli, nu a încetat să lupte cu piatra, la fel de hotărât ca la început. Obstacolul mai curând l-a învăţat decât l-a obstrucţionat. Pentru a obţine un succes, trebuie să crezi în tine însuţi, să faci ceea ce trebuie făcut, când trebuie făcut, şi să continui până când reuşeşti. Trebuie să te implici şi să te angajezi faţă de tine însuţi că nu te vei lăsa abătut din drum şi că vei persevera nu atunci când lucrurile merg uşor, ci când întâmpini dificultăţi - dificultăţi cu adevărat serioase, care te fac să te îndoieşti de tot şi de toate, inclusiv de tine însuţi. În ceea ce mă priveşte, poemul lui R. W. Servis rezumă totul cât se poate de bine:

Astfel, în plin iureş al bătăliei vieţii
E lesne să lupţi când învingi.
E lesne să trudeşti şi să rabzi plin de curaj nestins
Când geana succesului se arată dimineţii.
Dar numai cel în stare, pe rând,
Să-ntâmpine înfrângere şi disperare
Cu-acelaşi zâmbet liniştit,
Copilul Domnului e-ntr-adevăr.
Doar cel în stare să lupte cu ardoare până-n înaltul cerului
E omul rar - e omul care
Poate lupta chiar şi când e învins.

Întotdeauna, decide din capul locului că indiferent ce obstacole vei întâmpina, nu vei abandona şi nu te vei da bătut. Priveşte fiecare obstacol ca pe o lecţie sau ca pe o încercare la care trebuie să te supui, pentru a dobândi apoi ceea ce vrei. Nu te înfrânge singur, creându-ţi tu însuţi obstacole şi lăsându-te pradă îndoielii. Hotărăşte de la bun început că vei continua până când vei obţine victoria dorită. Nu-ţi fie teamă, n-o să mori încercând - iar ceea ce nu te doboară, te oţeleşte. Cum spunea Polly Berends:

Orice lucru care ţi se întâmplă devine învăţătorul tău. Secretul este să înveţi să te aşezi la poalele propriei tale vieţi şi s-o laşi să te înveţe. Tot ceea ce ţi se întâmplă este fie o binecuvântare, care este, în acelaşi timp, o lecţie, fie o lecţie, care este, în acelaşi timp, o binecuvântare.

RESTABILIREA ETICII PERSONALITĂŢII

Ni se întâmplă adeseori să recurgem la tot felul de tehnici „rapide" de perfecţionare a personalităţii. Vrem să obţinem un anumit statut, o anumită poziţie socială şi căutăm să aflăm în ce fel am putea câştiga simpatia sau sprijinul unor persoane care ne-ar fi de folos. Cu toate că nu pornesc din intenţii negative, aceste diverse metode şi tehnici sfârşesc prin a ajuta oamenii să se manipuleze şi să se înşele unii pe alţii, în vederea câştigării unor avantaje, cât mai repede cu putinţă. Să luăm exemplul a doi oameni de afaceri care se întâlnesc pentru prima dată, ca să exploreze împreună şansele încheierii unui parteneriat sau a unei alte înţelegeri. Unul dintre ei sau poate amândoi arborează şi constată la celălalt acelaşi „aer de om stăpân pe situaţie", pe care îmi place să-l descriu ca fiind, de fapt, o „tehnică" de a te zgâi fără ruşine la cineva. Această formă de intimidare nu are efect decât pe termen scurt, pentru că, foarte curând, falsitatea unei asemenea faţade începe să se vadă limpede. De ce? Fiindcă din instinct omul este capabil să interpreteze corect limbajul trupului semenilor săi. O atitudine de acest gen este menită să transmită un mesaj: „Sunt un om puternic, sigur pe mine şi important." Ca să ai un comportament sincer faţă de cineva, trebuie să ai şi sentimente sincere. Cum? Lucrând asupra propriei personalităţii, în ceea ce are ea mai profund. Apoi, contactul vizual, care contează foarte mult, îţi va permite să-ţi exprimi cu sinceritate fiinţa ta autentică. Astfel nu vei mai avea nevoie să-ţi maschezi nesiguranţa lăuntrică, acoperind-o cu costumul de scenă al unei personalităţi care nu este a ta. La rândul tău, şi tu poţi detecta falsitatea altora de la un kilometru, dar dacă ambii interlocutori şi-au însuşit cam aceleaşi „tehnici", este posibil să nici nu-şi dea seama de întreaga situaţie. După cum scria Bacon:

Cât despre comportament, oamenii îl iau unii de la alţii, aşa cum se molipsesc de o boală.

Semenii noştri nu comunică atât prin cuvintele rostite, cât prin efectul pe care acestea îl au asupra sensibilităţii lor. Dacă am învăţat ceva din toate seminariile şi conferinţele pe care le-am ţinut, am învăţat că ceea ce transmiteam auditoriului meu era mai mult ceea ce simţeam decât ceea ce spuneam. Cuvintele nu reprezintă decât şapte la sută din actul comunicării, astfel că, dincolo de ele, oricine este în stare să simtă falsitatea rezultatului unor asemenea „tehnici" de personalitate - chiar dacă o înregistrează doar ca pe „ceva care nu pare a fi tocmai în ordine".

După cum am mai spus, nu ne putem construi personalitatea decât însuşindu-ne lecţiile vieţii. Forţa caracterului nu se poate edifica decât învăţând din experienţa existenţei. În eseul său despre experienţă, Emerson scria:

Viaţa este o succesiune de lecţii ce trebuie trăite pentru a putea fi înţelese.

Felul nostru de a reacţiona în faţa lecţiilor vieţii este determinat de sistemul nostru de valori. Multe porunci, doctrine şi convingeri filosofice sunt considerate de unele şcoli de gândire ca nepotrivite sau irelevante. Toate ideologiile sunt însă de acord asupra unui punct - o regulă de aur: Poartă-te cu ceilalţi aşa cum ţi-ai dori să se poarte şi ei cu tine.

În această regulă îşi au obârşia şi calităţile care constituie baza succesului - a adevăratului succes - adică: integritatea, sinceritatea, modestia, curajul, corectitudinea şi decenţa. Însuşindu-ne în profunzime aceste principii şi, în acelaşi timp, deprinderi comportamentale, ne vom făuri caracterul şi ne vom restabili etica personalităţii, în toate domeniile existenţei. Ca oameni ce suntem, avem necesităţi fundamentale pe care întâi ne străduim să le satisfacem, pe un plan inferior, şi apoi, pe un plan superior, să le discutăm şi să le analizăm. Necesităţile noastre biologice de bază, apa şi hrana, constituie elementele planului inferior, care condiţionează siguranţa noastră fizică şi psihologică. Pe planul superior se situează nevoia omului de a fi acceptat de comunitatea în care este integrat, de a fi iubit şi de a se bucura de propria sa stimă. În sfârşit, pe planul cel mai de sus al dorinţelor noastre se află aceea de a ne dezvolta pe măsura potenţialului şi de a oferi ce avem mai bun în noi, valorificându-ne întreaga gamă de talente şi calităţi pe care avem capacitatea de a le cultiva şi dezvolta. Absolut fiecare dintre noi dispune de această capacitate şi, deci, de şansa de a progresa. Iată încă un citat din Emerson:

Îndată ce primele deziderate sunt satisfăcute, cele superioare devin imperative.

Trebuie să ne însuşim principii, virtuţi şi deprinderi comportamentale pozitive - acestea sunt „mijloacele" care ne vor duce la atingerea „scopurilor" noastre.

Forţa se câştigă, nu se ia cu împrumut!

Iată un alt gen de împrumut care nu este indicat: prefăcându-ne puternici, suntem (şi mărturisim astfel că suntem) slabi. Forţa caracterului se făureşte numai printr-un proces îndelungat, continuu, şi care necesită perseverenţă. Am citit multe biografii ale unor oameni adevăraţi ca Franklin sau Johnson, Carnegie sau Boswell, pentru a-i numi doar pe câţiva, şi am remarcat că toţi au în comun un lucru: atunci când aceste mari personalităţi luau hotărârea de a-şi dezvolta calităţile pe care simţeau că le posedau în stare latentă sau de a dobândi o ameliorare a unui anumit aspect al caracterului lor, nu se concentrau decât asupra câte unei singure calităţi sau câte unui singur aspect. O dată dobândit sau perfecţionat şi intrat în obicei, şi numai atunci, treceau la un altul pe care îl considerau necesar pentru dezvoltarea lor.

Ca exerciţiu, concentrează-te asupra unei calităţi sau asupra unui principiu pe care ai dori să-l dobândeşti sau să-l dezvolţi - gândeşte-te la acest principiu sau la această calitate în fiecare zi, timp de o săptămână. Ştii deja destule detalii despre unele calităţi, din paginile ultimului capitol. Alege-ţi una dintre ele şi ai grijă să reacţionezi conform ei în fiecare împrejurare. Dacă vrei să-ţi dezvolţi sinceritatea, de exemplu, comportă-te cu ceilalţi exact aşa cum ai dori să se poarte şi ei cu tine. Nu recurge la înşelătorie, gândeşte onest şi curat şi vorbeşte în acelaşi mod. Pune-ţi întrebarea: „Acesta este felul în care ar proceda o persoană sinceră?" întreabă-te acest lucru în inima ta, înainte de a deschide gura şi de a acţiona. Dacă spui ceva ce nu este în inima ta, îţi vei declanşa nişte conflicte interioare care vor sfârşi prin a te epuiza. Dacă faci apel la tacticile şi tehnicile de manipulare şi de influenţare a oamenilor pentru a-i determina să facă ce vrei tu, în timp ce caracterul tău nu scapă nevătămat de nesinceritatea comportamentului pe care l-ai adoptat, devine cert un singur lucru: că nu aşa vei ajunge la succes. Restabilirea eticii personalităţii, realizată prin autoanaliză, înţelegere şi acceptarea propriei persoane prin efortul de autoperfecţionare şi prin capacitatea de a învăţa din necazuri şi obstacole, reprezintă cheia valorificării întregului tău potenţial şi a dobândirii succesului la care calităţile tale îţi dau dreptul. Etica personalităţii, împreună cu fixarea ţelurilor şi obiectivelor potrivite şi cu trasarea unui plan corespunzător constituie elementele care-ţi vor asigura o viaţă împlinită şi plină de o trainică fericire.

Un plan imuabil

Vom alcătui împreună un plan care să te ajute să preiei controlul asupra propriei tale vieţi, dar, mai întâi, aş vrea să-ţi arăt „planul imuabil" pe care şi l-a trasat James Boswell, în ziua de 16 octombrie 1763. Am ales un fragment. Iată-l:

Ai o inimă minunată şi frumoase calităţi. De câţiva ani încoace eşti leneş, împrăştiat, absurd şi nefericit. La anii aceştia să nici nu ne mai gândim. Acum eşti hotărât să devii un om adevărat. De mult timp trăieşti fără vreun plan şi cunoşti tristeţea pietrei care se rostogoleşte fără a prinde rădăcini. Acum vei începe să te obişnuieşti să studiezi, astfel ca să fii în stare să-ţi oferi ţie însuţi o bună tovărăşie, fără să te trezeşti la cheremul cunoştinţelor întâmplătoare; şi ca să te deprinzi cu buna purtare, astfel ca oamenii să te socotească vrednic de respect. Trebuie să faci ceea ce simţi că s-ar cuveni făcut pentru a rămâne fidel ţie însuţi, şi acest lucru îţi va făuri caracterul.

Aminteşte-ţi că lumea îţi aduce destulă nefericire. Aşa ceva nu trebuie să se mai întâmple de acum încolo. Umple-ţi mintea cu principii nobile. Gândeşte-te la demnitatea fiinţei umane. Gândeşte-te că omul poate ieşi învingător din orice încercare.

Fără un plan adevărat, viaţa e insipidă şi plină de nelinişte. Nu-ţi slăbi frâul nici o clipă. Mai înăbuşă-ţi din înclinaţiile neserioase şi deprinde-te să vorbeşti întotdeauna despre subiecte folositoare, iar dacă e să înviorezi conversaţia, înveseleşte-o, dar cu măsură. Nu înceta să cugeti, ca să poţi să devii mai bun. Ia-ţi planul tău şi nu te lăsa abătut de la el. Să nu vorbeşti niciodată despre tine însuţi şi nici să nu repeţi altora spusele auzite în jurul tău. Fii ferm şi neclintit ca un înţelept.

Acum adu-ţi aminte ce ai hotărât. Respectă cu străşnicie ce ai plănuit. Viaţa e plină de neprevăzut - acesta este un lucru sigur. Nu uita niciodată acest adevăr şi nimic nu te va găsi nepregătit. Nu uita nici că viaţa e plină de fericire. Nobleţea omului este că el are puterea de a face faţă şi celor rele, şi celor bune. Aceasta este ceea ce-i conferă adevărata sa demnitate.

Ai propriul tău caracter de făurit. Fiecare om ar trebui să fie cel mai bun judecător al propriei sale purtări. Există multe trăsături mărunte în caracterul fiecăruia. Ceea ce unora li se pare nevinovat, ţie poate să ţi se pară imoral, până în clipa când vei atinge o mai mare stăpânire şi cunoaştere de sine.

Cunoaşte-te pe tine însuti, dar, în acelaşi timp, teme-te pentru tine însuti. Nu scăpa niciodată din vedere hotărârile luate. Dacă, uneori, se întâmplă să mai uiţi de ele, nu te lăsa descurajat de această scăpare. Reîntoarce-te la cele hotărâte cu îndoită tărie, făcând ceea ce se cuvine făcut. Urmându-ti planul, îţi vei forma un caracter excelent. Ai toate avantajele ce decurg din aprobarea lumii într-un plan înţelept, care poate fi îmbogăţit îndată ce se iveşte ocazia potrivită; însă nu ceda capriciilor şi nu fi niciodată pripit.

Un muzician trebuie să facă muzică Un pictor trebuie să picteze Un poet trebuie să scrie Dacă e ca, în cele din urmă, Să trăiască în pace cu sine însuşi.

Abraham Maslow

Trebuie să fie un haos înlăuntrul celui care ar da naştere unei stele căzătoare.

Friedrich Nietzsche astfel încât

În loc să nu vedem decât că ni s-a tras covorul de sub picioare, mai bine am învăţa să dansăm pe un teren alunecos şi instabil.

Thomas Crum

SEMINŢE DE GÂND

1. Orice criză creează noi oportunităţi.
2. De felul în care întâmpini schimbarea creată de situaţiile de criză depinde succesul sau eşecul tău.
3. Consideră fiecare obstacol ca o treaptă către succes. Utilizează obstacolele pentru a deveni mai puternic, nu pentru a te simţi mai slab.
4. Acordă mai mult timp studierii listei tale de priorităţi în viaţă decât celei de cumpărături.
5. Nimic nu te poate abate de la a obţine ceea ce vrei atunci când ceea ce faci te absoarbe total.
6. Dacă motivaţia e greşită, nici un rezultat nu poate fi corect.
7. Fă ceea ce ai avea curaj să faci dacă ai şti că este imposibil să dai greş.

IV. FII STĂPÂN PE VIAŢA TA

În viaţa fiecărui om, vine un moment al adevărului când se cere luată o hotărâre importantă. Simţim cu toţii apariţia acestui moment, însă prea mulţi dintre noi îşi înăbuşă sau îşi nesocotesc sentimentul sau presentimentul acesta şi continuă să fie sclavii evenimentelor, acceptându-şi viaţa aşa cum este. Poate că se simt ceva mai vinovaţi sau, dacă sunt superficiali, se lasă în voia resentimentelor şi chiar a regretelor. Indiferent care le sunt emoţiile, ele se vor manifesta cel mai adesea sub forma tristeţii a ceea ce ar fi putut fi dacă...

Momentul hotărârii poate veni când eşti adolescent, când ai douăzeci, treizeci, cincizeci sau chiar şaptezeci de ani - oricând. Am cunoscut pe cineva la care acest moment a sosit la vârsta de şaptezeci şi opt de ani! Mai bine mai târziu decât niciodată - iată un adevăr foarte potrivit când e vorba de hotărârea esenţială a unei vieţi. Hotărârea porneşte din conştientizarea adevărului: „Dacă e să fie, nu depinde decât de mine." Cometa Halley apare o dată într-o viaţă de om, planetele se aliniază doar de câteva ori într-un mileniu şi vine şi acea clipă când, în sufletul cuiva, toate emoţiile se strâng, ca afluenţii într-un râu, şi se îndreaptă către un unic gând, iar inima şi mintea strigă la unison: gata! în clipa aceea, dorinţa, ambiţia şi fermitatea se adună şi te umplu de o energie nouă care, dacă e canalizată corect, te face să devii o forţă a naturii.

Poate că acest moment precedă cunoaşterea şi acceptarea de sine, sau creşterea respectului de sine şi a încrederii în sine, sau poate că apare târziu, după conturarea lor. El va fi adus de conştientizarea deplină a faptului că nimeni nu poate deveni stăpân pe propria sa viaţă decât dacă îşi asumă responsabilitatea ei. Această conştientizare acţionează ca factor agregant: ea adună laolaltă şi focalizează emoţiile şi energiile. Apoi, cu ajutorul unui plan bine alcătuit şi printr-un efort disciplinat, omul - adică, tu - merge din realizare în realizare şi din succes în succes.

Acest capitol are şi un aspect de laborator experimental. Vei găsi aici formulare după care să-ţi alcătuieşti planurile de acţiune şi cele de autorecompensare. Urmând cu stricteţe indicaţiile, îţi vei schiţa, astfel, proiectul propriei tale vieţi. După cum ştii, existenţa noastră este o piesă de teatru cu o singură reprezentaţie - nu beneficiem de repetiţii, aşa încât nu ni se oferă decât o singură şansă de a ne juca rolul pe care ţinem să-l jucăm. Respectă indicaţiile şi aşează-ţi temelia succesului. Pe măsură ce elementele esenţiale ale noului comportament (mental şi de acţiune) îţi intră în obicei, ele vor deveni a doua ta natură.

Obţii cu atât mai multe succese în viaţa ta între oameni, cu cât ajungi să ţii sub control lumea interioară. Atunci şi numai atunci vei constata că lumea exterioară începe să se schimbe şi că se schimbă foarte repede. Unii se simt frustraţi pentru că încearcă să transforme lumea exterioară lor. Să luăm un exemplu.

Ai cea mai frumoasă maşină din câte există. Îi lustruieşti caroseria până ce o faci să strălucească. „Imaginea despre sine" a maşinii va fi, astfel, formidabilă, dar de motor nu te ocupi deloc. „Respectul de sine" al maşinii va fi, arunci, cam scăzut. Benzina cu care umpli rezervorul reprezintă ţelurile şi obiectivele ce o „îndeamnă" să meargă înainte în condiţiile în care carburatorul - adică, dorinţa - o injectează în mod corespunzător, permiţând cilindrilor emoţiei să funcţioneze aşa cum trebuie.

Frâna de mână - adică, temerile şi îndoielile - trebuie să fie decuplată. Cele patru roţi: „da, dar...", „şi dacă... ?", reproşul şi mânia. Dacă o roată e înţepenită, maşina se va învârti în cerc chiar dacă are viteză mare. Frâna şi acceleraţia reprezintă „logica" şi, respectiv, „emoţia" maşinii tale, asigurând înaintarea ei lină, de fiecare dată când este acţionat mecanismul încrederii. Volanul reprezintă alegerea direcţiei de înaintare - maşina poate merge oriunde. Ambreiajul este autoresponsabilitatea automobilistului. Acesta nu are cum porni decât dacă ambreiajul este decuplat: el constituie cauza mişcării, preluând responsabilitatea tuturor celorlalţi factori. Chiar dacă frâna nu se opune iar motorul funcţionează la întreaga sa capacitate, ambreiajul este acela care controlează totul. Harta cu traseul marcat pe ea se află pe scaunul pasagerului, aşteptând, împreună cu maşina, cheia de pornire a şoferului.

Mai ţii minte când luai lecţii de conducere auto? îţi aminteşti cum ai acţionat ambreiajul prima oară? Când ţi-ai asumat responsabilitatea maşinii, când piciorul tău drept a făcut-o să se urnească din loc? Probabil că a luat-o ba la stânga, ba la dreapta, de parcă ar fi vrut să se îndrepte în toate direcţiile deodată. Este acelaşi lucru şi când îţi asumi responsabilitatea propriei tale vieţi - la început lucrurile nu merg prea lin. Mai târziu, cu antrenament, ajungi să te obişnuieşti să schimbi vitezele fără ca măcar să te gândeşti la ceea ce faci - un gest reflex. La fel şi cu responsabilitatea propriei tale vieţi: vei ajunge, în chip inevitabil, să te bucuri constatând cât de bine funcţionează mecanismul prin care îţi controlezi viaţa şi cât de uşor răspunde la comenzile tale - să te bucuri că ai devenit stăpânul propriei tale vieţi!

NU PRIMIM NIMIC GRATIS

Succesul are un preţ, iar preţul trebuie plătit înainte şi fără reducere, deci trebuie să afli despre ce preţ este vorba. Pe drumul către succes, nu primeşti nici un „cadou". Ţi se cere să faci sacrificii, fie renunţând la unele distracţii, pentru a-ţi însuşi noi cunoştinţe, fie strângând ceva mai mult cureaua, pentru a face economii, dar informându-te asupra „costului", poţi să decizi dacă îl plăteşti sau nu.

După ce calculezi acest cost, compară-l cu beneficiile pe care le vei avea prin realizarea obiectivelor propuse - vei vedea că preţul nu este deloc prea mare. După cum vei constata, formularele de mai jos evidenţiază beneficiile şi recompensele - adică ceea ce te va motiva. Am alcătuit aceste formulare pentru că experienţa mea directă mi-a arătat că, în general, oamenii nici măcar nu îndrăznesc să viseze la succes de teama preţului pe care l-ar avea de plătit pentru el.

Cum, la etapa planificării, este mai uşor să fii negativ sau sceptic, gândul de a avea de plătit un preţ de orice fel este atât de descurajam încât entuziasmul şi ambiţia necesare începerii drumului către succes tind să cam scadă. Cunoscând costul, te pregăteşti din punct de vedere psihologic, îţi mobilizezi hotărârea şi disciplina în acelaşi fel în care te pregăteşti să ridici o halteră sau un ziar - adică în chip diferit: gândeşte-te de câte ori ai luat în mână un ceainic pe care îl credeai plin, dar care, de fapt, se dovedea a fi gol. Dacă te concentrezi asupra beneficiilor, preţul nu ţi se mai pare disproporţionat, ba chiar devine convenabil - presupunând, fireşte, că te-ai hotărât să-l plăteşti, fiindcă te-ai convins că merită (la acest aspect voi reveni mai târziu). Trebuie să ştii, totuşi, că pentru rezultatele proaste, preţul este mult mai mare decât pentru rezultatele excelente; trebuie să mai ştii că numai şi numai tu porţi răspunderea propriei tale vieţi.

Totul contează

Acest adevăr nu trebuie în nici un caz pierdut din vedere atunci când îţi fixezi ţelurile şi obiectivele. Din momentul în care ai pornit pe drumul realizării a ceea ce vrei să realizezi, tot ceea ce faci fie te va împinge înainte, fie te va trage înapoi. Cum tu singur eşti răspunzător pentru acţiunile tale, orice faci sau nu faci contează - dacă ai o altă impresie, să ştii că te amăgeşti şi te minţi, cazi, adică, în cea mai gravă formă de iresponsabilitate. Majoritatea adulţilor petrec între douăzeci şi treizeci de ore pe săptămână în faţa televizorului, reuşind, apoi, să se convingă de faptul că nu au suficient timp pentru a face ceea ce ar dori să facă. Aceşti oameni se înşală pe ei înşişi: „De ce nu m-aş uita la televizor? E unica mea relaxare şi o merit din plin după cât am muncit toată ziua!" în realitate, fiecare seară irosită îi mai îndepărtează cu un pas de ţelul dorit. Raţionamentul este, de obicei, următorul: „o seară nu contează". Totul contează! Fiecare acţiune ce te apropie de obiectivul tău este pozitivă, iar fiecare acţiune care te îndepărtează de el este negativă. Dacă ea face parte din sistemul tău de recompensare, înseamnă că face parte şi din plan. Dacă nu, s-ar putea ca ceea ce ai crezut că vrei cu tot dinadinsul să nici nu vrei de fapt. Trebuie să-ţi reexaminezi motivaţia din care derivă dorinţa de succes. Bine valorificată, această dorinţă constituie o extraordinară forţă motrice. Dacă nu dai curs dorinţei, dacă nu cauţi să realizezi ceea ce vrei din toate puterile să realizezi, nu faci decât să-ţi pregăteşti o existenţă mediocră.

În schimb, dacă vei consacra, zilnic, o oră sau două înaintării în direcţia stabilită, te vei apropia de ţelul tău, la fel cum se spune pe drept cuvânt că o călătorie lungă este alcătuită dintr-o mulţime de paşi. Fiecare pas are însemnătatea sa - este pozitiv; fiecare oprire este negativă. Totul contează - nu există jumătăţi de măsură. Nu pierde din vedere ţelul. Nu te gândi la ceea ce nu vrei, ci la ceea ce vrei să obţii.

PROGRAMEAZĂ-TE SINGUR PENTRU SUCCES

Când îţi programezi direcţia în care porneşti cu „vehiculul vieţii", despre care am vorbit înainte, volanul se roteşte fie spre dreapta, fie spre stânga. Harta sau planul îţi arată traseul corect. Iată că a sosit momentul să-ţi alcătuieşti planul - planul tău. Am văzut, de-a lungul anilor, multe variante de planuri care fixează obiectivele şi ţelurile, conforme multor tehnici, adesea recurgându-se la teancuri de foi sau de fişe. Un plan trebuie să fie simplu, uşor de completat şi uşor de verificat dintr-o privire.

La pagina 78 vei găsi un formular de plan, pe care te rog să-l măreşti prin Xerocopiere sau să-l retrasezi. Vei avea nevoie de mai multe exemplare, fiindcă la început va trebui să-ţi alcătuieşti astfel de planuri pentru fiecare aspect şi domeniu al vieţii tale. Procedează în mod identic şi pentru formularul de recompensare (vezi pag. 92).

OBIECTIV 1					
Tip:		Domeniu:			
Motivaţii: 1. 2. 3. 4. 5.					
Beneficiul principal:					
Obstacole		Soluţii			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
PLAN					
Etape	Termen progr.	Data realiz.	Preţ în ore	Recalc. (M.B.E.)	Recompensă
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
Termen final:					
Afirmaţia nr. 1					
Afirmaţia nr. 2					
Angajament: Data..... Semnătura.....					

OBIECTIV: să slăbesc până la greutatea de 76 de kg.					
Tip: mediu		Domeniu: fizic-sănătate			
Motivaţii: 1. Ca să arăt bine, să mă simt bine şi sexy 2. Ca să fiu mai sănătos şi să am mai multă energie 3. Ca să am mai multă încredere în mine însumi 4. Ca să obţin rezultate mai bune la golf, tenis, înot etc. 5. Ca să mi se potrivească din nou hainele					
Beneficiul principal: să-mi sporesc autorespectul					
Obstacole		Soluţii			
1. Un surplus de 8 kg		cumpătare/ dietă/ sfatul medicului			
2. Nu am timp		Fă exerciţii numai 10 minute zilnic			
3. Îmi place să mănânc		Ia hrana drept recompensă - fii cumpătat			
4. Nu pot suferi să fac sport		Fă ce-ţi place: plimbări, înot			
5. Nevastă-mea găteşte grozav		Cere-i să te ajute în efortul tău			
PLAN					
Etape	Termen progr.	Data realiz.	Preţ în ore	Recalc. (M.B.E.)	Recompensă
1. Slăbit 2 kg, până la 84 de kg. Înscris club, antrenament înot	1 aprilie	25 martie	L oră	E	
2. Slăbit alte 2 kg, până la 82 de kg. Continuat regim. Renunţat zahăr.	1 mai	2 mai		B	
3. Slăbit încă 2 kg, până la 80. Exerciţii de două ori pe săptămână	1 iunie	1 iunie	1 oră	B	
4. Slăbit încă 2 kg, până la 78. Tenis; redus ciocolata.	1 iulie	7 iulie	loră	M	
5. Slăbit încă 2 kg, până la 76. Continuat exerciţiile.	21 august	20 august	loră	E	
Formidabil: hainele mă încap din nou şi nu mai gâfâi la fiecare pas!					
Termen final: .l-august Reprogramare: 21 august					
Afirmaţia nr. 1	: Cântăresc 76 de kg.				
Afirmaţia nr. 2	: Mă simt sănătos şi plin de energie				
Angajament: Promit să urmez cu stricteţe acest plan făcând tot ceea ce trebuie să fac pentru a-mi realiza Obiectivul. Data: 2. martie..... Semnătura.....					

Obiective, Tipuri, Domenii

Până acum, probabil că ai reuşit să te convingi de faptul că eşti o fiinţă absolut unică şi că în faţa ta se deschide o infinitate de posibilităţi de a-ti verifica această unicitate, ca şi de faptul că ai capacitatea de a ţi-o valorifica. Probabil că deja ai început să devii conştient de calităţile, dar şi de emoţiile tale negative, precum şi de felul în care ai fost programat sau condiţionat să gândeşti, să simţi şi să acţionezi până acum. Probabil că deja ţi-ai dat seama de principiile şi ideile pe care le preţuieşti, de ce anume contează pentru tine, care lucruri şi activităţi îţi trezesc interesul, îţi captează atenţia şi te absorb. Ţelurile şi obiectivele reprezintă trambulina ce te va catapulta spre realizarea viselor tale.

Obiectivele pot fi de termen şi amploare limitate, medii şi lungi; pot fi concrete sau abstracte şi pot face parte din absolut orice domeniu al existenţei. Trebuie totuşi să ştii că întâi şi-ntâi este necesar să-ţi fixezi obiective legate de ceea ce eşti - pentru a-ţi ameliora şi dezvolta acele trăsături ale personalităţii tale care ţi-ar plăcea să fie mai accentuate ori care îţi lipsesc cu desăvârşire - şi abia după aceea poţi trece la obiective mai concrete, legate de ce vrei să ai. Trebuie, de asemenea, să înţelegi bine că unul dintre factorii determinanţi în fixarea obiectivelor îl constituie disponibilitatea ta de a-ţi recunoaşte lipsurile - adică tocmai ce ar fi de corectat şi de dezvoltat.

1. Obiectivul

Ca să poţi să-ţi defineşti obiectivele importante pe care le vei trece în planuri separate fă-ţi o listă cu tot ceea ce ţi-ai dorit şi ai visat de când te ştii. Pune totul pe hârtie. În etapa de faţă, nu este nevoie să te frământi din cauza amplorii ţelului propus, a mijloacelor sau a şanselor de a-l realiza. Această listă de dorinţe îţi va lărgi orizontul. Nu-ţi bate capul cu problema fezabilităţii, şi nu întâmplător îţi dau acest sfat: ori de câte ori te întrebi cum anume vei proceda, îţi limitezi, automat, încrederea în posibilităţile tale de a te realiza. De regulă, aceste vise par irealizabile, deci ceea ce notezi acum pe listă este tot ceva limitat la câte ştii deocamdată despre tine însuţi, iar diminuarea încrederii le va anula.

„Şi atunci, de ce să mai fac lista?", te întrebi. Dacă lucrurile dorite sunt realmente importante pentru tine, vei începe să fii atent şi să observi oportunităţi pe care mai înainte nu le remarcaseşi. Fără să-ţi dai seama, vei începe să te îndrepţi spre ele şi să le atragi. Apoi, vei începe să-ţi dezvolţi capacitatea necesară valorificării lor. Prin urmare, scrie absolut tot ce-ţi vine în minte în legătură cu ceea ce ai vrea. Aceste dorinţe „sunt de la Tatăl" - cu alte cuvinte, omul nu poate dori ceva fără a fi fost înzestrat de Dumnezeu şi cu capacitatea de a-şi realiza dorinţa. Valorile în care crezi te vor ajuta să te organizezi şi să-ţi stabileşti priorităţile ceva mai târziu.

Uneori nu-ţi vei atinge un ţel în felul în care ţi-ai închipuit dinainte. Se poate întâmpla ca toată creativitatea investită în planificări şi apoi, în acţiune, să te îndrepte într-o direcţie neaşteptată, de obicei chiar mai bogată în şanse de succes decât cea anticipată în planul tău. După cum am spus, nivelul tău de gândire actual, care te-a adus acolo unde eşti acum, se va schimba o dată cu tine, pe măsură ce te dezvolţi.

Aşa cum ţi-ai întocmit o listă de dorinţe, întocmeşte-ţi şi o listă de necesităţi concrete, care să-ţi faciliteze atingerea marilor obiective. De exemplu, dacă este nevoie să-ţi completezi studiile într-un anumit domeniu pentru a obţine o mărire de salariu, însă nu dispui de timp, trece-ţi pe această a doua listă, ca obiectiv, învăţarea unei tehnici de lectură rapidă sau înscrierea la un curs de dezvoltare a capacităţii de memorare şi concentrare, devenind astfel în stare să realizezi mai mult, mai repede. Nu orele cu care îţi umpli planul contează, ci cu ce anume îţi umpli orele.

Trece pe listă toate dorinţele abstracte. Sigur există unele trăsături de caracter pe care ai vrea să ţi le dezvolţi, pentru a deveni acel alt om care vrei să devii. De exemplu, dacă eşti intolerant, nerăbdător sau repezit cu oamenii, menţionează pe listă obiectivul de a-ţi educa înţelegerea şi simpatia faţă de semeni. S-ar putea să constaţi că acest gen de obiective nu se pretează notării pe o listă şi că presupun rezolvări mai complexe. În primul rând, trebuie să-ţi spun că nu eşti obligat să arăţi lista ta nimănui, nici prietenilor, nici şefului, nici părinţilor, şi nici măcar (în parte), soţului sau soţiei, aşa că poţi şi trebuie să fii absolut sincer cu tine însuţi. Când îţi pui pe hârtie ţelurile, mai ales ţelurile ce par irealizabile, nu te lăsa cumva influenţat de gândul că ai putea arăta lista şi altei persoane sau că ea ar cădea, din întâmplare, sub ochii vreunui necunoscut. Este vorba despre viaţa ta şi despre ţelurile tale, aşadar, fii cu totul sincer.

Dacă te iei după „alţii" atunci când trebuie să decizi ce anume vrei tu să devii, să faci sau să ai, renunţi la unul dintre cele mai importante talente de care dispui: talentul de a-ţi planifica, imagina şi construi propria ta viaţă.

2. Tipuri

După ce ai terminat cu alcătuirea listei, grupează-ţi dezideratele în trei categorii: pe termen scurt, mediu şi lung. „Termen scurt" înseamnă un interval între o zi şi trei luni; „termen mediu", până la un an, iar „termen lung", între unu şi trei ani. Orice alte obiective ulterioare vor face parte din proiectele de viaţă despre care voi vorbi mai târziu. Important este să-ţi însuşeşti arta fixării ţelurilor, să-ţi placă s-o practici, să-ţi devină a doua natură şi să vezi cu ochii tăi cum devii mai plin de încredere în tine însuţi şi mai fericit. Deşi este necesar să constituie o provocare, obiectivele trebuie totuşi să rămână realiste. Ceea ce pentru o persoană este un obiectiv pe termen scurt, pentru o alta, este unul pe termen lung. De exemplu, doi oameni îşi propun să slăbească până ajung la greutatea de şaptezeci şi şase de kilograme. Dacă unul dintre ei are o sută de kilograme, va avea nevoie de circa douăzeci de luni până să atingă gabaritul dorit. Altcineva, care nu are de scăpat decât de cinci-şase kilograme, poate să o facă în numai trei luni. Ar fi cu totul lipsit de realism să ne imaginăm că primul ar fi în stare să piardă douăzeci şi ceva de kilograme în trei luni - lipsit de realism şi descurajam. Cât despre al doilea, un plan de slăbire cu doar câteva kilograme într-o perioadă de douăzeci de luni nu ar prezenta nici un fel de provocare, ba dimpotrivă, ar produce sau ar accentua tendinţa spre tergiversare şi delăsare. Cel în cauză ar şti că nu are mare lucru de făcut - doar să „dea jos" câteva grame pe lună, drept care s-ar putea să nici nu-şi bată capul să încerce!

Ţelurile prea lesne de atins nu sunt ţeluri adevărate.

3. Domenii

Grupează-ţi dorinţele şi obiectivele după domeniile vieţii tale cărora ele le aparţin. Foarte important este şi echilibrul lor, la care mă voi referi ceva mai târziu. Deocamdată, organizează ceea ce ai scris pe listă. Repet, lista are însemnătatea ei, aşa că te rog s-o alcătuieşti neîntârziat. Cel mai bun lucru este să te apuci de ea chiar în seara aceasta: pune pe hârtie tot ce-ţi trece prin cap, apoi, dimineaţa, când ai mintea limpede, trezeşte-te cu o oră mai devreme (numai de data aceasta - deocamdată!), completează lista şi organizează dezideratele în funcţie de tip şi de domeniu. Vei vedea că peste noapte gândurile s-au structurat, astfel că îţi vine uşor să te ocupi de listă. Înainte de a adormi repetă-ţi ca un ultim gând: „Vreau să ştiu ce doresc cu adevărat să devin, să fac şi să am." Du-te la culcare cu acest gând în minte şi imaginându-ţi toate lucrurile care îţi plac şi care te interesează (în toate domeniile vieţii, nu uita!). După ce te trezeşti, du-te la masă (nu scrie în pat, deocamdată!) şi scrie. Acest lucru este foarte important. Dacă nu ai timp suficient, continuă-ţi lista şi organizarea ei seara.

Ca să-ţi pui la treabă şi să-ţi stimulezi mintea, îţi ofer alăturat un exemplu de listă cu ţeluri şi obiective împărţite în şase categorii, după cele şase domenii esenţiale ale vieţii.

LISTA DE OBIECTIVE

Finanţe/Carieră
- Să-ţi cumperi o casă la anul
- Să-ţi dublezi veniturile
- Să-ţi cumperi o barcă cu motor
- Să-ţi obţii independenţa financiară
- Să începi propria ta afacere
- Să obţii o promovare
- Să deschizi un restaurant
- Să aduni bani pentru studiile universitare
- Să-ţi cumperi o maşină de lux
- Să devii preşedintele companiei la care lucrezi
- Să ai, în sfârşit, cariera pe care o doreşti cu adevărat

Fizic/Sănătate
- Să lucrezi în grădină de trei ori pe săptămână
- Să slăbeşti şase kilograme
- Să te alimentezi corect
- Să te înscrii la un curs de gimnastică de întreţinere
- Să participi la un maraton popular
- Să înoţi un număr de lungimi de bazin
- Să te califici pentru Olimpiadă
- Să renunţi la fumat

Familie/Societate
- Să-ţi găseşti un partener de viaţă
- Să participi mai mult la viaţa copiilor tăi
- Să petreci un week-end numai cu soţia/soţul
- Să te înscrii într-un nou club şi să-ţi faci prieteni noi
- Să organizezi o vacanţă cu familia
- Să organizezi o petrecere
- Să te căsătoreşti

Personal/Distracţie/Aventură
- Să înveţi o limbă străină
- Să faci o ascensiune pe un munte
- Să-ţi iei un câine mare şi credincios
- Să faci o călătorie în jurul lumii
- Să scrii o piesă de teatru
- Să-ţi iei o diplomă
- Să înveţi să pilotezi
- Să te înscrii la un curs de actorie
- Să obţii un rol într-un film

Mental/Emoţional
- Să înveţi să te relaxezi
- Să te dezveţi de a mai amâna ceea ce ai de făcut
- Să devii mai tolerant şi mai răbdător

• Să-ţi educi capacitatea de concentrare
• Să devii mai creativ
• Să fii mai sincer cu cei din jur
• Să devii mai ambiţios şi mai optimist
• Să fii mai disciplinat şi mai autoexigent
Spiritual/Etic
• Să-ţi ierţi greşelile proprii
• Să-i ierţi pe cei care te-au nedreptăţit şi jignit
• Să manifeşti onestitate, compasiune şi înţelegere faţă de cei din jur
• Să-ţi dezvolţi relaţia personală pe care o ai cu Dumnezeu, spiritul universal, Creatorul, inteligenţa infinită, cosmosul

După ce ţi-ai organizat lista pe domenii, alege douăsprezece dorinţe, indiferent de categoria căreia îi aparţin ele - ideal ar fi să selectezi câte trei din fiecare categorie, dar, de obicei, există un domeniu sau mai multe asupra cărora preferi să te concentrezi mai întâi. În etapa actuală, nu e cazul să te îngrijoreze această preferinţă şi ai face bine să ţii lista la îndemână, să o completezi atunci când îţi vin în minte dorinţe (şi posibile obiective) noi. În ceea ce mă priveşte, am un jurnal de obiective, nu doar o listă, tocmai în ideea de a le aduna pe toate la un loc. N-ar fi rău să-ţi iei şi tu un caiet cu foi mari, tip A4, în acest scop. Pe măsură ce capeţi „antrenament" în alcătuirea listelor, vei vedea că îţi va fi din ce în ce mai uşor să le redactezi şi îţi vei spori şi adânci totodată autocunoaşterea şi capacitatea de a-ţi înţelege propriile dorinţe, preferinţe, repulsii - ţie însuţi ţi se va părea interesant să urmăreşti cum ţi se modifică priorităţile. S-ar putea să descoperi, cu această ocazie, că lucruri pe care le-ai trecut pe listă aproape din greşeală devin, brusc, foarte importante pentru tine, în vreme ce altele, la care credeai că ţii, par acum să nu te mai prea intereseze. Te afli în plin proces de dezvoltare, aşadar n-ar trebui să te mire că felul tău de a percepe realitatea, ca şi convingerile şi valorile tale definitorii se cristalizează şi devin mai limpezi. Obiectivele pe care ţi le fixezi vor veni să confirme tocmai sistemul tău de valori şi să evidenţieze, în acelaşi timp, orice conflict dintre ele. Vei deveni tot mai conştient că devii tot mai conştient.

4. Motivaţia

După ce ai ales cele douăsprezece obiective de pe lista de dorinţe, transcrie-le pe câte un formular de plan, completând rubricile referitoare la tip şi domeniu. Ceea ce, după părerea mea, este cel mai important acum urmează: motivaţia - de ce vrei ceea ce vrei. Ar fi bine să aduci cel puţin cinci argumente. Cu cât dispui de mai multe motive, cu atât implicarea ta emoţională este mai profundă şi îţi pot veni idei noi. Poţi să găseşti chiar şi cincizeci. Acest lucru ar fi absolut minunat - ar însemna că ţelurile tale sunt pe jumătate atinse. Dacă nu „vezi" decât două motive, poate că ar trebui să începi să te întrebi: „De fapt, vreau sau nu vreau să realizez acest obiectiv?" Nu cumva te-a influenţat cineva? Nu cumva ţii să „faci impresie" asupra altcuiva? Fie că este vorba despre sărituri de la înălţime, despre învăţarea limbii japoneze sau despre participarea la curse de maşini de formula unu, trebuie să vrei cu adevărat tu însuţi să faci acest lucru şi să ai şi motive solide pentru aceasta. După ce te vei perfecţiona în tehnica alegerii şi stabilirii obiectivelor, vei putea să te ocupi şi de acelea ce îi includ, pe lângă tine, şi pe alţii. Deocamdată, însă, contează în primul rând să-ţi construieşti propriul tău sistem de convingeri şi încrederea în tine însuţi, ceea ce vei reuşi, fără nici o îndoială, pe măsură ce obţii succes după succes.

Se întâmplă adeseori ca oamenii să dorească să realizeze ţelurile altora, îmi aduc aminte de un prieten care s-a însurat mai ales pentru că părinţii săi ţineau cu tot dinadinsul să devină bunici şi să aibă acea fiică pe care soarta nu le-a hărăzit-o în chip, ca să spunem astfel, direct. Părinţii fetei păreau să nutrească dorinţe asemănătoare. Ca urmare, amândoi tinerii fuseseră „condiţionaţi" să aşeze pe primul plan ideile părinţilor - după care, s-au căsătorit. Din nefericire, căsătoria nu a ţinut mai mult de şase luni, iar cele două perechi de cuscri tot fără nepoţel au rămas.

Ai grijă să-ţi trăieşti propria ta viaţă, nu pe a altora, care poate că şi-au ales bine visele, iubirile, dorinţele şi ambiţiile - sau poate că nu. Rezultatul la care au ajuns reprezintă consecinţa tuturor opţiunilor lor trecute. Să nu cumva să permiţi ca visele nerealizate ale altcuiva să ia locul propriilor tale vise. Pentru ca un vis să se îndeplinească, trebuie să fie al tău şi numai al tău. Îmi sunt foarte dragi cuvintele lui Kahlil Gibran, dintr-o foarte frumoasă carte a sa Profetul:

Copiii tăi nu sunt copiii tăi -
Sunt fiii şi fiicele dorului Vieţii de ea însăşi.
Pe lume vin prin tine, făr-a fi de la tine.
Deşi îţi sunt alături, ei nu îţi aparţin.
Poţi să le dăruieşti iubirea, dar nu şi gândurile, pentru că gândul şi-l zămislesc ei înşişi.
Le poţi ocroti trupul, sufletul, însă, nu,
căci el sălăşluieşte-n odăile viitorului,
acolo unde tu nu poţi pătrunde, nici chiar în vis.
Poţi încerca să fii asemeni lor, dar
nu-ncerca să-i faci asemeni ţie,
căci viaţa nu se-ndreaptă spre trecut
şi nu se-mpleteşte-n câte-un ieri.
Părinţii sunt ca arcul - copiii ca săgeata.

Arcaşul vede ţinta pe drumul veşniciei
şi, cu puterea Sa, întinde arcul,
săgeţile să le trimită-n zbor,
s-ajungă iute şi departe.

Când săgeata este legată cu sfoară de arc, ea nu va zbura niciodată atât de departe pe cât ar putea ajunge dacă zborul i-ar fi liber. Cinsteşte-ţi părinţii, iubeşte-i, dar trăieşte-ţi viaţa ta. Ai venit pe lume ca să ai succes. Oricare ar fi visele şi ţelurile tale, acţionează pentru împlinirea lor din motivele pe care le găseşti în inima ta - nu face un lucru doar pentru că ţi se pare „rezonabil". Dacă ai copii sau dacă îi vei avea, îndrumă-i, sfătuieşte-i, dar să nu uiţi nici o clipă că visele tale sunt ale tale, iar ei îşi au visele lor:

Tu, arcule, lasă-te întins de mâna Arcaşului cu bucurie,
Pentru că, dacă El iubeşte săgeata care zboară, la fel iubeşte şi arcul rămas stabil, pe loc.

5. Beneficiul principal

Trece aici „beneficiul" care îţi va face cea mai mare plăcere, îţi va da cea mai adâncă satisfacţie, îţi va întări încrederea în tine însuţi şi te va face să te simţi cel mai bine. Acest „beneficiu", împreună cu toate punctele trecute la rubrica motivaţiei, îţi vor alimenta entuziasmul, elanul şi energia datorită cărora vei putea depăşi obstacolele ivite în drumul tău către succes.

Nimic de seamă nu se va realiza vreodată fără entuziasm

a spus cândva Ralph Waldo Emerson. Entuziasmul este minunat de contagios. El are şi uluitoarea capacitate de a se multiplica prin împărtăşire. Cele două cuvinte antice care îl alcătuiesc, „enthos" şi „theos" înseamnă, respectiv, dinlăuntru" şi „spirit" sau „divinitate". Astfel, entuziasmul reprezintă „spiritul (divin) dinlăuntrul omului". El izvorăşte din bucuria cu care faci ceea ce faci. Cei pe care îi vezi indiferenţi şi acri de parcă ar fi fost înţărcaţi cu zeamă de lămâie poţi fi sigur că s-au lăsat înghiţiţi de rutină şi se mişcă asemenea unor roboţi. Oamenii care fac lumea să progreseze sunt dinamici fiindcă sunt entuziaşti. Ai grijă ca motivaţia şi „beneficiul principal" pe care le treci pe foaia de plan să-ţi stimuleze entuziasmul şi să te ajute să te pui în mişcare (tu ştii bine ce te entuziasmează) - altfel, nu ţi-ai ales bine obiectivul.

6. Obstacole

La această rubrică trece toate lucrurile care te-ar putea împiedica să-ţi realizezi obiectivul propus. Numai notând aici motivele pentru care nu ţi-ai realizat până acum dorinţa respectivă, vei putea să-ţi pui ordine în gânduri şi să începi căutarea soluţiilor. Oricât ţi s-ar părea de surprinzător acum, vei constata că, de fapt, ştii ce trebuie să faci ca să rezolvi problema şi să găseşti soluţii pe care nu-ţi închipuiseşi că le poţi găsi. De ce? Din simplul motiv că înainte nici problema nu îţi fusese prea clară. Cu cât motivaţia şi beneficiul sunt mai substanţiale, cu atât mai uşor îţi va fi să învingi obstacolele. Nu uita că cei care deja au realizat ceea ce vrei tu să realizezi acum au reuşit să depăşească obstacolele respective sau altele, poate şi mai dificile. Nu te lăsa tras înapoi de ideea că ţi-e destul de bine aşa cum îţi este în prezent sau de o reacţie „defetistă" de neîncredere în tine însuţi, gen: „Nu cred că sunt în stare să fac acest lucru." Dacă soluţiile nu-ţi vin în minte la comandă, pe moment, gândeşte-te în continuare la ceea ce vrei să realizezi şi nu la ce nu vrei să se întâmple, iar rezolvarea va apărea şi ea.

învaţă din filosofia furnicii, pe care locuitorii Hong Kong-ului au adoptat-o ca a lor. O dată ce te-ai hotărât şi ţi-ai pus în minte ceva, obstacolele încetează să mai existe. Le ocoleşti, treci peste ele, pe sub ele sau chiar prin ele, dar mergi înainte. În exemplul de plan de la pagina 79 observi că pentru fiecare obstacol se sugerează o soluţie. Dacă ai nevoie de mai mult spaţiu, scrie pe o altă foaie sau refă liniatura.

7. Soluţia

După cum am menţionat deja, dacă îţi clarifici bine problema, eşti aproape de rezolvarea ei. Înainte de a-ţi prescrie medicaţia, doctorul îţi pune diagnosticul. Vei vedea cât de incredibil de uşor ţi se schiţează în minte soluţiile şi că întotdeauna ele sunt de natură lăuntrică: răspunsurile se află şi s-au aflat mereu în tine.

8. Plan - Etape

Ai, în formularul de plan, rubrici separate pentru etape, termenul fiind fixat la început, data realizării concrete, „preţul" de ore necesitat de realizarea obiectivului planificat, rezultatul obţinut (care poate fi M = mediocru, B = bun sau E = excelent) şi recompensa pe care ţi-ai acordat-o. Trebuie, deci, să procedezi la defalcarea scopului pe obiective realizabile în etape mai mici. De exemplu, dacă vrei să înveţi citirea rapidă, trecând de la o viteză de două sute la una de opt sute de cuvinte pe minut, păstrându-ţi sau ameliorându-ţi totodată capacitatea de a înregistra cele citite, fixează-ţi etape: câte un spor de viteză de o sută de cuvinte pe minut, pentru fiecare etapă. Dacă ţii să te înscrii la un maraton sau la un alt gen de întrecere sportivă cu participare largă şi nu ai mai făcut mişcare de ani de zile, stabileşte-ţi etape de antrenament, cu obiective de performanţă realizabile, dar care să constituie totuşi o provocare - ia-o treptat: întâi un kilometru, apoi doi, trei şi aşa mai departe sau, dacă nu eşti deloc în formă, începe cu o jumătate de kilometru. Atunci când înveţi să faci ceva nou, te comporţi asemenea unui om căruia tocmai i s-a transplantat o inimă. Biografiile oamenilor de succes te învaţă că, dacă visau şi ei, ca toată lumea, să realizeze lucrurile pe care, ulterior, le-au şi realizat, ceea ce îi caracterizează este că ştiau să se concentreze doar asupra câte unei etape.

Data programată

Data la care îţi programezi realizarea obiectivului sau a etapei este foarte importantă. Un obiectiv fără termen

nu este decât o biată autoamăgire. Termenul reprezintă pentru obiectivul planificat ceea ce reprezintă, pentru o armă, trăgaciul, adică mecanismul declanşator esenţial. Termenul îţi pune în mişcare metabolismul, te incită să reacţionezi fizic şi mental şi îţi întreţine starea de spirit şi atitudinea pozitivă.

Data realizării

Am specificat în plan şi date de realizare diferite de termenele anticipate, tocmai pentru a sublinia necesitatea existenţei unei anumite flexibilităţi şi a maturităţii înţelegerii. Termenele nu sunt stăpânii, ci sclavii noştri. Ele pot fi modificate. De obicei, oamenii se lasă tentaţi să-şi fixeze date-limită hiper-optimiste - şi cam pripite. Toată lumea ţine să realizeze cât mai mult, cât mai repede posibil, ceea ce este de înţeles, însă dacă nu se reuşeşte să se respecte acest termen stabilit în urma unor calcule ce nu beneficiază de atuul experienţei, apare îndată sentimentul că s-a dat greş, când, în realitate, oamenii au omis să se gândească şi la apariţia unor elemente iniţial neprevăzute, dar care, totuşi, au un anumit grad de probabilitate. Termenele pot fi corectate şi adaptate la evenimentele ivite pe parcurs - şi orarul sosirii (ba chiar şi al plecării!) avioanelor se modifică, uneori, atunci când condiţiile meteorologice o impun.

Trecând în plan data finalizării reale a etapei sau a întregului obiectiv, îţi monitorizezi progresele. Pe măsură ce te apropii de realizarea ultimei etape, deci de ultimul termen, poţi aproxima şi realizarea obiectivului, în întregul său. Te vei simţi mai încrezător în tine însuţi cu fiecare etapă finalizată.

Rezultat: Mediocru, Bun, Excelent

Rubrica urmăreşte să te ajute să monitorizezi depăşirea etapelor. Rezultatele pot fi calificate drept: mediocre, bune şi excelente. Înscrie în rubrica respectivă „M", „B" sau „E". Lasă-ţi onestitatea să te călăuzească. Ea nu se va zgârci cu laudele, atunci când le vei merita; şi nici nu va ezita să-ţi transmită, prin calificativul „M", un mesaj de tip: „Hai, dragă, ştii bine că poţi mai mult!" La urma urmei, dacă tot eşti propriul tău supraveghetor, învaţă să fii ferm, nu absurd; un rezultat mediocru este, totuşi, un rezultat pozitiv - termenele intermediare constituie jaloanele unui grafic: graficul progresului tău, iar ceea ce contează este atingerea ţelului. Succesul cel mare este făcut dintr-o mulţime de succese mai mici.

Preţul în ore

Aici, trebuie notat, pur şi simplu, timpul pe care îl consacri realizării obiectivului tău, în fiecare zi. Această rubrică aproape că te va obliga să fii la fel de consecvent în ceea ce priveşte metoda pe cât eşti în ceea ce priveşte scopul. Totodată, ea îţi va arăta de cât timp ai nevoie pentru a realiza obiectivul propus. Cum cuvântul „timp", care reprezintă resursa ta cea mai preţioasă, poate fi înlocuit cu cuvântul „viaţă", rubrica aceasta te va ajuta să apreciezi eforturile pe care le depui pentru atingerea unui ţel.

Recompensa primită

La această rubrică bifezi „încasarea recompensei". Este lungă lista obiectivelor a căror realizare a fost abandonată numai şi numai din cauză că proiectul nu cuprindea şi elementul „recompensă". Există mulţi oameni în stare să-şi continue strădaniile săptămâni, luni, sau chiar ani în şir fără să-şi acorde vreun «premiu", pentru ca apoi să renunţe să mai lupte ca să-şi îndeplinească visele, intr-un moment când motivaţia se „subţiază" prea tare. Argumentele înscrise la rubrica „Motivaţie" şi profitul trecut la rubrica „Beneficiu principal" te vor ajuta să depăşeşti obstacolele, dar mai este nevoie de o mulţime de „Bravo!" şi de „Ţine-o tot aşa!" de-a lungul traseului, iar uneori tu eşti unicul tău suporter fiindcă nu ştie nimeni că te afli în plină competiţie... cu tine însuţi.

Din păcate, prea numeroşi semeni de-ai noştri îşi conduc familiile şi afacerile pe baza principiului că trebuie să „reproşeze" copiilor, soţiei (soţului), angajaţilor, colegilor, asociaţilor şi prietenilor că au comis o greşeală sau că nu au acţionat aşa cum era de aşteptat din partea lor, fără, însă, a se osteni să le aducă şi laude atunci când este cazul. Experienţa mea în domeniul managementului mă face să trag concluzia că, în ochii acestui fel de şefi, acordarea unei aprecieri pozitive este echivalentă cu o slăbiciune, cu toate că oricine ştie că două vorbe de laudă pot da aripi cui le-a primit, iar omul respectiv îşi va dubla devotamentul şi randamentul, în acelaşi timp. De ce? Ca să mai primească laude şi altă dată. Sunt milioane de inşi care se duc noaptea la culcare suferind de foame şi nenumărate alte milioane care se culcă flămânzind după o vorbă de apreciere.

Omul simte nevoia disperată de a-şi găsi rostul şi direcţia vieţii. Când primeşti o laudă sau o recompensă, te simţi apreciat şi important, ai sentimentul că tot ceea ce faci are un sens, că viaţa ta are un sens. Prin urmare, acordă-ţi cuvenitele recompense şi o mulţime de laude pe deasupra. Am introdus în carte (vezi pag. 93) şi un formular de contract de recompensare. 0 recompensă substanţială vrea să spună: „Bravo! Sunt într-adevăr mândru de tine!"

9. Termen general

Dacă ţi-ai stabilit obiectivul de a obţine un anumit post sau o anumită poziţie ierarhică, va trebui să te gândeşti foarte serios la calităţile şi studiile necesare postului sau rangului respectiv - calităţi şi diplome pe care va trebui să le dobândeşti. Îţi vei forma o opinie în ceea ce priveşte timpul necesar obţinerii lor, deşi nu timpul ar conta în primul rând, ci identificarea în tine a acestor calităţi şi aptitudini. Aşadar, nu uita că acest „Termen general" (sau „dată finală") este atât de important pentru că are capacitatea de a-ţi da elan, motivându-te, dar dacă trebui să-l modifici, modifică-l şi gata. Nu abandona cursa. Utilizează termenul final drept reper şi drept ţintă. El trebuie să existe, dar nu este cazul să fie considerat ca „bătut în cuie".

10. Afirmaţii

În cazul nostru, „afirmaţia" este un mod pozitiv de a vorbi singur. Trăim toată viaţa pe baza a ceea ce ne

spunem şi ne comandăm nouă înşine. Oricât de incredibil ar părea, adeseori nu ne adresăm decât mesaje negative: „Sunt o catastrofă când e vorba să fac o cafea”, sau „Nu sunt deloc în stare să vorbesc în public”, sau „Am o memorie teribil de proastă”, sau „O asistenţă prea numeroasa mă înspăimântă” şi aşa mai departe. Planul conştientului este grădinarul, în timp ce subconştientul este grădina: tot ce sădim va încolţi şi va creşte. Gândurile pe care ne îngăduim să le „plantăm” în solul subconştientului vor fi culese sub forma acţiunilor şi atitudinilor specifice.

Înţelegând acest lucru, îţi vei da seama că ne programăm mintea să gândească aşa cum ne-am obişnuit să gândim. Acţionăm în felul în care ne-am obişnuit să acţionăm de ani de zile. Pentru fiecare obiectiv, trebuie să scrii o afirmaţie” care să formuleze un program - de fapt, o autoprogramare. Ar fi bine să scrii însă mai multe.

Dacă, de pildă, vrei să devii mai tolerant cu cei din jur, vei nota o afirmaţie de genul: „Sunt întotdeauna un om tolerant” sau „Pe zi ce trece devin tot mai tolerant”. Aceste autoprogramări trebuie să fie formulate întotdeauna în mod pozitiv şi la timpul prezent al verbelor. Dacă vrei să slăbeşti zece kilograme, ca să ajungi la şaptezeci şi cinci, vei scrie: „Cântăresc şaptezeci şi cinci de kilograme”, nu „Trebuie să slăbesc zece kilograme”, nici „Voi slăbi zece kilograme”, nici „Sunt prea gras” şi nici „Sunt obez”.

Prima reacţie a subconştientului tău va fi să-ţi spună: „Nu fi caraghios!” sau „Adică pe cine crezi tu că păcăleşti?!”. De ce? Pentru că subconştientul se comportă după programarea sa iniţială. Când ne deprindem să practicăm exerciţiul afirmaţiilor, permitem legilor fixării prin repetare să-şi facă efectul. Cei care îşi repetă lor înşile şi altora „Pur şi simplu nu sunt în stare să vorbesc în public” practică un exerciţiu de negativitate: ceea ce enunţă ei nu va întârzia să devină un adevăr. Ceea ce spun prin cuvinte nu vor putea evita să confirme şi prin fapte. Se gândesc la eşec, vorbesc despre eşec, iar eşecul va apărea la prima ocazie, negreşit, ca o profeţie ce se împlineşte de la sine.

Astfel, prima oară când faci o afirmaţie nouă, încărcată de pozitivitate, o vei şi respinge imediat, întrucât subconştientul tău este condiţionat (adică „educat”) să judece viitorul după trecut. Ştii cum te-ai comportat sau cum ai reacţionat în trecut şi, dacă, de exemplu, eşti un om delăsător, deprins să amâne totul pentru mai târziu, în chip inconştient, vei respinge orice afirmaţie care are de-a face cu acţiunea. Trebuie totuşi să ştii că această reacţie de refuz va slăbi treptat, până când situaţia se va inversa şi vei deveni capabil să acţionezi conform acestei noi afirmaţii. Iată de ce este absolut necesar să continui să emiţi afirmaţii formulate pozitiv.

La început, e de înţeles, aceste afirmaţii sunt greu de acceptat, dar este suficient să le repeţi cât mai des pentru ca să te convingi că efectul se va face simţit foarte curând. Pentru a le amplifica intensitatea, ar fi bine să le rosteşti cu glas tare şi cu încărcătură emoţională, cât mai des. Astfel ele vor prinde rădăcini adânci în subconştient, până când îţi vor „intra în sânge”, după care felul tău de a gândi şi de a acţiona se va conforma noilor afirmaţii, abandonând condiţionarea anterioară. Dacă doreşti să creşti în propriii tăi ochi, afirmaţia pe care ar trebui să ţi-o repeţi mereu ar suna cam aşa: „îmi place de mine!” Dacă ţelul tău este să câştigi mai mulţi bani, să zicem cincizeci de mii de lire sterline pe an, ar trebui să repeţi: „Câştig cincizeci de mii de lire pe an.” Daca vrei să te simţi mai plin de energie şi mai sănătos, repetă-ţi: „Mă simt fantastic” sau „Mă simt extraordinar”. Poate că în trecut te obişnuiseşi să-ţi spui: „Ei, nici cine ştie ce bine, nici cine ştie ce rău”, sau „Ce să-i faci, ăsta mi-e norocul”, sau „Păi, mie cam aşa mi se întâmplă întotdeauna”. De acum încolo, fii conştient de ceea ce spui, fiindcă totul contează. Ceea ce spunem devine adevăr şi linie de conduită. Trăim după cum vorbim, prin urmare putem să ne schimbăm în bine viaţa, schimbându-ne în bine felul de a ne adresa şi de a ne vorbi nouă înşine.

FORMULAR DE CONTRACT DE RECOMPENSARE	
Privitor la perioada cuprinsă între data de:	şi data de:
Dacă reuşesc să	atunci
Dacă reuşesc să	atunci
Dacă reuşesc să	atunci
Dacă reuşesc să	atunci
Dacă reuşesc să	atunci
Dacă reuşesc să	atunci
Bonus săptămânal	
Bonus final	
PROMIT SĂ-MI ACORD RECOMPENSA NUMAI DACĂ O MERIT.	
Data.....	Semnătura.....

FORMULAR DE CONTRACT DE RECOMPENSARE	
privitor la perioada cuprinsă între data de 4 mai	şi data de 29 iunie
Dacă reuşesc dau trei telefoane în fiecare zi	Atunci îmi voi oferi un pahar cu vin
Dacă reuşesc să fixez câte o întâlnire de afaceri în	Atunci îmi voi oferi plăcerea de a citi revista mea preferată
Dacă reuşesc să îmi rezolv corespondenta în fiecare zi	Atunci îmi voi oferi la cină mâncărurile mele preferate
Dacă reuşesc să studiez franceza câte o oră pe zi	Atunci mă voi duce la pescuit săptămâna aceasta
Dacă reuşesc să fac câte zece minute de exerciţii fizice	Atunci o să mă uit la emisiunea mea preferată la televizor
Dacă reuşesc să fac tot ce-mi programez în fiecare zi	Atunci o să-mi ofer vizionarea unui film ales de mine, vineri seara
Bonus săptămânal	Dacă reuşesc să fac tot ceea ce mi-am programat în fiecare zi, voi merge împreună cu soţia la un spectacol sau la restaurant
Bonus final	Dacă reuşesc să-mi realizez obiectivele programate în fiecare etapă, voi face o excursie, într-un week-end, împreună cu familia
PROMIT SĂ-MI ACORD RECOMPENSA NUMAI DACĂ O MERIT	
Data.....	Semnătura.....

Repet, toate afirmaţiile trebuie făcute la timpul prezent al verbelor, iar conţinutul lor trebuie să fie pozitiv. Dacă o asemenea afirmaţie vizează un obiect concret, cum ar fi o casă sau o maşină, nu vei spune: „Am cutare şi cutare casă sau maşină", ci: „Câştig destui bani ca să-mi pot cumpăra cutare casă sau cutare maşină".

Toate obiectivele trebuie realizate mai întâi pe plan mental, pentru ca abia după aceea să poată fi realizate în fapte. Din pricină că suntem încătuşaţi în aşteptările limitate pe care ne-am obişnuit să ni le impunem singuri, este necesar să utilizăm afirmaţiile în scopul de a ne elibera potenţialul încă neexplorat. Aceasta este unica modalitate de a realiza ceea ce vrem să realizăm. Nu uita nici un moment că cel care spune „Pot", poate, iar cel care spune „Nu sunt în stare", nu este în stare.

Pentru a te ajuta să-ţi completezi formularul de contract, am alăturat unul gata completat - obiectivul fiind scăderea în greutate a unui domn Cutare. Formulează totul în mod simplu, dar introdu informaţiile necesare, mai ales cele legate de motivaţie şi de procedee. Pe verso poţi nota şi alte detalii sau precizări.

Trebuie să-ţi mărturisesc faptul că am folosit eu însumi metoda planului pentru a scăpa de vreo cincisprezece kilograme, pe care nu le-am mai „pus" la loc. În legătură cu slăbitul, ca să-mi îngădui o mică digresiune, aş recomanda călduros celor care au dificultăţi în a pierde din greutate, cartea Fit for Life (în formă pentru viaţă), scrisă de doi autori, doctorul Harvey Diamond şi Marilyn Diamond. Autorii susţin că numai dieta în sine nu este suficientă şi că ceea ce contează este momentul când consumăm anumite alimente (de exemplu, înainte de prânz, numai fructe) şi felul cum le combinăm între ele, astfel ca acizii şi bazele să nu se neutralizeze. Ideile lor destul de controversate, deşi de bun simţ, au dat rezultate atât în cazul meu, cât şi în cele ale clienţilor mei, cărora le-am făcut aceeaşi recomandare. Fii atent, aşadar, cum combini alimentele - există multe cărţi pe această temă - citeşte-le şi... succes la slăbit!

Aruncă o privire la Contractul de recompensare deja completat. Acest contract are o importanţă enormă: el este încheiat între tine şi tine, cu scopul de a opera anumite modificări şi de a întreprinde un anumit număr de „paşi" pentru a-ţi realiza obiectivul. Formularul este clar şi poate fi completat sau îmbunătăţit, rămânând adaptabil oricărui ţel sau obiectiv pe care vrei să ţi-l stabileşti, de la scăderea în greutate, la însuşirea unor cunoştinţe noi. Nu contează cât de ridicolă sau de neînsemnată ţi se pare la început recompensa; atâta vreme cât te atrage, sistemul funcţionează.

Ai observat deja că realizările („Dacă reuşesc să") reprezintă programe de acţiune zilnice, iar bonusurile se primesc săptămânal. Poţi adapta sistemul la ceea ce doreşti. Rămâi flexibil, dar ai grijă ca recompensa să fie adecvată realizării. Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu reuşeşti să-ţi îndeplineşti ceea ce ţi-ai programat pentru ziua respectivă, sau dacă au survenit elemente neprevăzute, nu dispera. Comportă-te matur şi reevaluează situaţia - reprogramează-ţi activităţile de desfăşurat şi, o dată cu ele, recompensa. Importanţa acestui exerciţiu se va vădi atunci când vei începe să reacţionezi conform noilor tale obiceiuri şi atitudini.

Imaginează-ţi că cineva ţi-a promis, de exemplu, că peste un an şi jumătate vei avea o slujbă care îţi va asigura un venit de o sută de mii de lire sterline pe an, dar că va fi necesar să faci anumite sacrificii. Cum ai proceda? Ai face ceea ce trebuie făcut. De ce? Pentru că ţi s-a garantat ceva - adică postul respectiv. Numai din cauză că, de obicei, nu sesizăm „promisiunea", ne îndoim de reuşită. Adu-ţi aminte: cea mai lungă călătorie începe cu un pas. Ori de câte ori auzi de succesul obţinut de cineva, fii sigur că persoana respectivă a făcut o mulţime de paşi mici înainte de a ajunge la capătul călătoriei. Construindu-ţi noua atitudine, sistemul efort-recompensă te va motiva şi te va stimula. Cum să mergi mai departe dacă nu întrevezi rezultatul?! Să ne asigurăm că îl vezi cu claritate, să facem, aşadar, nişte...

Repetiţii imaginare

Trebuie să realizezi mai întâi mental ceea ce apoi vei realiza în fapte, oamenii de succes din toate domeniile practică sistemul repetiţiei mentale: ei îşi imaginează rezultatul final. Peste treisprezece milioane de englezi l-au urmărit ca vrăjiţi şi cu sufletul la gură pe Linford Christie, care, la Barcelona, s-a dovedit a fi omul cel mai rapid din lume, aducând Marii Britanii aurul olimpic la proba de o sută de metri. Atletul a declarat:

Jocurile Olimpice reprezintă încununarea carierei unui sportiv. Mi s-a spus ca sunt prea bătrân, dar uite că am reuşit. M-am antrenat mult în mintea mea şi m-am văzut învingând.

Toate posturile de televiziune din lume au prezentat imagini ale ultimelor momente dinaintea startului - Christie părea să ignore cu desăvârşire ceea ce se întâmpla în jurul său. Concentrarea sa era atât de intensă, încât s-a spus atunci că atletul se transformase într-o „stâncă de adrenalină". Nimic nu mai ajungea până la el. În mintea sa, omul deja câştigase, chiar înainte de a porni. Perspectiva unui eşec i se părea de neconceput. Siguranţa sa era de nezdruncinat.

Frank Dick, antrenorul principal al lotului naţional al Marii Britanii, a subliniat însemnătatea forţei mentale, punând accentul asupra calităţii care deosebeşte pe învingători de învinşi ca fiind „(...) ceea ce se petrece în spatele frunţii lor". Doctorul Barry Cripps, psihologul lotului olimpic al Marii Britanii, spunea că „ochii lui erau aţintiţi asupra liniei de sosire (...); ştia că urma să învingă".

Linford Christie avea situaţia sub control, fiindcă se programase pentru succes - îşi programase mintea să „vizualizeze" finalul încununat de succes.

Napoleon Bonaparte a scris cândva: „*rasa umană este guvernată de propria sa imaginaţie*". Din nefericire, multă lume consideră că imaginaţia este un conducător rău, un dictator, o unealtă a ratării. Pentru că nu-şi folosesc imaginaţia în chip pozitiv, cu creativitate, aceşti oameni devin sclavii derapajelor ei necontrolate, permiţând inevitabilei tentaţii de a ceda temerilor şi imaginilor eşecului să se înstăpânească asupra lor, şi, astfel, îşi pregătesc propriile eşecuri din viaţa reală.

Şi este atât de simplu să preiei controlul imaginaţiei! Creierul şi restul sistemului nervos nu pot face deosebirea între ceea ce este real şi ce este imaginat cu pregnanţă. Prin urmare, imaginează-ţi rezultatul pe care îl vrei, nu pe cel pe care nu îl vrei. Creierul îţi spune ce să faci în viitor, orientându-se după ceea ce ai făcut în trecut. Viitorul nu-l poţi vedea decât prin demersul imaginaţiei.

Din păcate, oamenii nu-şi exercită controlul imaginaţiei, deşi sunt capabili să o facă, şi îi permit acestei facultăţi, ce ar putea fi folosită pozitiv, să le distrugă potenţialul, rederulându-le prin faţa ochilor minţii imagini ale unor situaţii din trecut în care au avut eşecuri. Cei mai mulţi dintre noi nu ştiu nimic despre metoda vizualizării sau nu o utilizează în avantajul lor. În loc să-ţi aduci în prezent trecutul, antrenează-te să-ţi aduci viitorul.

Ca ilustrare, gândeşte-te la o maşină. Mintea ta va „vedea" imediat vehiculul respectiv, deşi destul de neclar. Dacă-ţi cer să mi-l descrii, te vei concentra şi mai bine, pentru că îţi dau instrucţiuni mai precise - este foarte probabil că vei începe să-mi descrii propria ta maşină. Aceasta este reacţia cea mai obişnuită în viaţă: minţii noastre îi plac scurtăturile şi soluţiile de minimă rezistenţă. Dacă îţi fixezi drept scop să ai o anumită maşină, trebuie să poţi să o vizualizezi până în cel mai mic detaliu. Cu prima ocazie, intră într-un magazin de specialitate sau într-o expoziţie, aşează-te în bolidul viselor tale şi cere să faci un tur de probă. Fotografiaz-o. Fă-ţi o fotografie şi la volanul ei. Toate acestea te vor ajuta să-ţi alimentezi imaginaţia.

Psihologii care se ocupă de sportivi recurg tot timpul la metoda vizualizării pentru a-şi aduce clienţii în starea de pregătire psiho-fizică necesară obţinerii performanţei. De ce? Pentru că informaţia furnizată de imaginea construită mental va fi înregistrată şi stocată în creier, iar chimismul întregului corp se află sub comanda acestuia. Creierul transmite comenzi clare. Sistemul osos şi muşchii execută ordinul formulat, de fapt, după informaţia transmisă de vizualizare.

Când faci o fotografie şi aparatul este defocalizat în proporţie de zece la sută, imaginea de pe clişeu va fi defocalizată într-o proporţie identică. Dacă vizualizarea ta va fi defocalizată în proporţie de zece la sută, realizarea obiectivului programat va suferi şi ea distorsionări de zece la sută.

Una dintre colegele mele a vizualizat casa pe care se străduia să o aibă: „vedea" mental totul, de la stilul arhitectonic, exterioare, interioare şi decoraţiuni, până la clanţa uşii de intrare. Nu după mult timp, a găsit casa dorită, exact când îşi programase să o găsească. Există, ca revers al monedei, destui oameni care îşi clădesc în imaginaţie casele, dar sunt dezamăgiţi, pentru că trec cu vederea prea multe amănunte - imaginea mentală a casei nu are pregnanţă şi, ca urmare, rezultatul este distorsionat.

Vizualizează-te pe tine însuţi

Atunci când cauţi să te perfecţionezi, trebuie să te „vezi" având deja caracteristicile sau calităţile pe care vrei să le dobândeşti. Gândul precedă întotdeauna fapta. Înainte de a fi, trebuie să devenim, iar înainte de a deveni, trebuie să vizualizăm ceea ce dorim, ţelurile programate şi succesul realizărilor.

Fă următorul exerciţiu: imaginează-te la cinema. Te afli într-un scaun comod şi eşti relaxat. Ce vezi în jur? Fii atent la detalii. Ce culoare au pereţii, Plafonul, scaunele şi draperiile? Ecranul se luminează şi apare imaginea unei persoane care îţi este într-adevăr simpatică. Măreşte imaginea şi apropie-ţi-o. Urmăreşte cu atenţie dacă şi în ce fel ţi se modifică sentimentele faţă de această persoană. Micşorează-i imaginea şi îndepărteaz-o de tine. Fă-o să dispară în depărtare şi apoi să reapară. Urmăreşte-ţi sentimentele. Deformează imaginea din ce în ce mai tare, apoi refocalizeaz-o, redându-i claritatea.

Scoate-i culorile, reducând-o la alb-negru. Recoloreaz-o la loc. Urmăreşte-ţi cu atenţie sentimentele. Cu cât imaginea a devenit mai clară şi mai viu colorată, cu atât sentimentele pe care le nutreşti pentru persoana respectivă sunt mai puternice. Cu cât imaginea este mai vagă, mai mică, mai îndepărtată şi mai slab colorată, cu atât sentimentele tale sunt mai anemice.

Vizualizarea joacă un rol capital în realizarea succesului şi constituie unul dintre motivele pentru care am fost înzestraţi cu imaginaţie. Rostul vizualizării (şi al imaginaţiei) nu este să ne întreţină temerile şi să ne agraveze îngrijorarea şi îndoielile, ci să ne ajute să facem saltul în viitor, ca să devenim ceea ce suntem creaţi să devenim, ca să ne eliberăm şi să ne valorificăm potenţialul. Atenţie la deosebirea dintre uz şi abuz!

Programarea Neuro-Lingvistică (PNL)

...este o ştiinţă, cunoscută şi sub sigla NLP (Neuro-lingvistic Programming), creată de savanţii John Grinder şi Richard Bandler. E vorba despre o metodologie extrem de puternică, bazată pe vizualizare. Anthony Robbins, unul dintre principalii exponenţi, teoreticieni şi, totodată, dovada vie a succesului ei a ajutat, literalmente, mii de oameni să-şi dea măsura talentelor lor şi să se vindece de fobiile care îi chinuiseră o viaţă întreagă. În cartea sa Awaken the Giant Within (Trezeşte-l pe uriaşul din tine), scrie că:

> *toate sentimentele noastre se bazează pe imaginile asupra cărora ni se concentrează mintea şi pe sunetele şi senzaţiile pe care le asociem cu acele imagini specifice. Când se modifică imaginile şi senzaţiile, ni se schimbă şi sentimentele.*

Vizualizează, imaginează-ţi şi concentrează-te asupra a ceea ce vrei şi fă astfel încât să vezi acel lucru! Trebuie să-l vezi cu claritate, iar sentimentele tale vor răspunde în mod pozitiv, tot corpul tău va reacţiona la comanda creierului, adică la comanda imaginii vizualizate. În indiferent ce situaţie dificilă, fie că este vorba despre a lua cuvântul în public, fie că trebuie să te prezinţi la un interviu de angajare, repetă totul în imaginaţie înainte de a trece la fapte. Pentru acest

atât de necesar „antrenament”, ai, slavă Domnului, propria ta „sală de gimnastică”, disponibilă oricând - foloseşte-o. Vizualizează-te ca pe ecranul de cinema. Priveşte-te reuşind deja să faci şi să obţii ce doreşti.

DIETA MENTALĂ DE TREIZECI DE ZILE

Tot aşa cum o casă este construită cărămidă cu cărămidă, şi progresul tău va fi realizat pas cu pas. Principiul înaintării pas cu pas este singura cale inteligentă de a-ţi atinge şi cele mai formidabile ţeluri. Astfel ai învăţat să şofezi, astfel s-au făcut cele mai mari descoperiri din lume, cele mai interesante invenţii şi tot astfel s-au dezvoltat şi au devenit conştiente de sine cele mai minunate talente.

Este important ca acum să începi să te îndrepţi către ţelurile tale: fă din următorul tău obiectiv, din următoarea ta etapă, un pas în direcţia corectă. La fiecare asemenea pas, pune-ţi întrebarea: „Oare pasul acesta mă duce sau nu mă duce acolo unde vreau să ajung?” Dacă nu te duce, schimbă direcţia, dacă da, mergi mai departe. Nu prea facem salturi spectaculoase, aşa că un plan bun ar fi să-ţi fixezi perioade de câte treizeci de zile. În acest mod te vei obişnui treptat cu succesul. Această investiţie pe care o faci în tine însuţi va fi cea mai profitabilă din câte ai putea face vreodată.

Fie că eşti sau nu familiarizat cu stabilirea obiectivelor, este foarte important să te obişnuieşti cu tehnica planificării lor. Alocă-ţi timp pentru acest lucru, astfel că, începând din acest moment, vreme de treizeci de zile, vreau să-ţi schimbi o parte din orarul de rutină, ca să faci loc pregătirii planului.

Urmăreşte cât timp acorzi lecturii ziarelor, ascultării buletinelor de ştiri, vizionării reclamelor de la televizor, sau a filmelor de acţiune violentă, noaptea. Zi de zi ne oferim ca ţintă unui regim dur: „dieta” horror, sânge, împuşcături, asasinate, demoni, tortură şi tensiune. Un om obişnuit vede pe ecranul televizorului, în medie, cel puţin trei omoruri pe noapte, aşezat comod, în fotoliu. Asta înseamnă o medie de o mie de omoruri pe an. După cum ţi-am spus, totul contează. Nu crezi că toate aceste violenţe au un anumit efect asupra ta? Bineînţeles că au.

Cunoscutul prezentator al ştirilor BBC, Martyn Lewis, a lansat o campanie internaţională pentru schimbarea acestor stări de lucruri şi a valorilor cultivate în mediile de informare. Lewis susţine că ştirile televizate constituie o „oglindă deformată a evenimentelor” şi că se renunţă la materialele bune pentru a se da pe post altele, zise „de şoc”. Nici nu mai e de mirare că la simpla întrebare „Ce mai faci?”, răspunsul cel mai obişnuit este „Nu prea rău!”. Unde e mai vechiul „Bine, mulţumesc, dar tu ce mai faci”? Lewis şi-a lansat campania în plină perioadă de violenţă cauzată de atentatele cu bombe ale membrilor Armatei republicane irlandeze în Londra, când buletinele de ştiri nu vorbeau decât despre morţi şi răniţi, despre greva şoferilor de autobuz, despre un taximetrist împuşcat, care se lupta cu moartea, despre mama unui copilaş de patru ani, căzut victimă într-un schimb de focuri, despre atrocităţile comise în Bosnia, despre o catastrofă aviatică în India şi despre disputa adoptării sau neadoptării unei tactici dure faţă de atacurile teroriste de pe teritoriul Marii Britanii. Singura ştire mai paşnică din respectiva emisiune informativă se referea la o dezbatere din Camera lorzilor, vizând situaţia a mii de oameni ameninţaţi să-şi piardă casele cu care garantaseră o serie de afaceri falimentare. Până şi buletinul meteorologic din ziua respectivă anunţa vreme mohorâtă! Dacă zilnic îţi administrezi o asemenea „dietă”, nu crezi că atitudinea ta va fi influenţată? Bineînţeles că va fi. Când se întâmplă să bei prea mult într-o seară, a doua zi nu prea eşti în formă. Dacă o ţii tot aşa, începi să te obişnuieşti şi, la un moment dat, ajungi să nu mai simţi efectul alcoolului. Corpul tău se adaptează atât cât se poate adapta, după care... nu se mai adaptează. Totul contează.

Pentru această dietă de treizeci de zile, redu lectura ziarului la câteva minute sau renunţă complet la ea vreme de o lună. Vei simţi diferenţa. Fiind din ce în ce mai conştient de ceea ce se întâmplă cu tine, vei alege repede ştirile care te interesează. Investeşte timpul astfel economisit în planificarea realizării obiectivelor tale. Trebuie să le notezi pe toate - ţeluri şi planuri. Nu ai nici o clipă de pierdut. Redu vizionarea la televizor la doar acele emisiuni care te pot apropia de realizarea ţelurilor tale. Dacă este un anumit film pe care ţii să-l vezi, trece-l la rubrica recompenselor.

Începe-ţi dieta astfel: trăieşte-ţi primele patruzeci şi opt de ore ca şi cum ar fi ultimele tale două zile, neîncetând, totuşi, să-ţi vezi de serviciu. Le-ai trăi din plin sau ţi le-ai petrece bombănind şi suspinând? Fii drăguţ cu oamenii, simte-te bine, zâmbeşte. Ce-ţi pasă dacă ceilalţi te iau drept ţicnit?! E bine să te simţi ţicnit, nonconformist şi plin de viaţă.

Pentru următoarele douăzeci şi opt de zile, trezeşte-te cu o jumătate de oră mai devreme decât până acum. Ia-ţi caietul de obiective şi începe să-ţi completezi formularele de plan, după ce ţi-ai grupat ambiţiile şi dorinţele pe categorii, aşa cum ai văzut din exemplele de mai sus. Obişnuieşte-te să te vizualizezi ca fiind deja persoana care vrei să devii, făcând deja lucrurile pe care vrei să le faci, având deja ceea ce doreşti să ai. Timpul zboară, dar fii atent: să te opreşti când cele treizeci de minute s-au scurs! Poate că vei simţi tentaţia de a continua, dar n-o face! Rămâi în această stare bună şi ocupă-te de restul programului zilei.

Spune-ţi ţie însuţi şi tuturor celor care te întreabă că faci „foarte bine, minunat”; dacă, aşa după cum înclin să cred, nu acesta este adevărul şi dacă nu-ţi place să minţi, atunci spune „Mă simt incredibil!”. Ori de câte ori, în mod normal, ţi-ai lua o pauză şi ţi-ai petrece-o citind, acum alege-ţi lecturi care să te ajute să avansezi în direcţia dorită: ceva destinat să te motiveze, să-ţi stimuleze imaginaţia sau creativitatea. Pe drum spre serviciu, nu asculta radioul, ci o casetă care, şi ea, să te înveţe ceva, să te ajute să avansezi în direcţia dorită: o limbă străină sau un curs de perfecţionare într-un domeniu în care ţii să te perfecţionezi. Statisticile ne spun că, într-un an, un om obişnuit petrece, ascultând radioul din maşină, un timp echivalent cu durata unui semestru din învăţământul universitar! Una dintre cele mai bune metode de a învăţa este aceea a casetelor audio. Nu crezi că alta ţi-ar fi viaţa dacă ţi-ai consacra studiului cele douăzeci sau patruzeci

de ore pe care le petreci ascultând radioul din maşină?

Evită-i pe morocănoşi şi pe nemulţumiţi

Alege-ţi bine oamenii în preajma cărora îţi petreci ziua. Evită-i pe morocănoşii care mereu se plâng de câte ceva, ca şi pe bârfitori. În cursul ultimei săptămâni, am avut întâlniri de afaceri cu patru preşedinţi de companie - nu l-am auzit pe nici unul dintre ei plângându-se, nemulţumit, de una şi de alta. Orice dificultate era întotdeauna interpretată ca o provocare. Pe unul l-am şi întrebat ce crede despre asemenea gen de oameni, bombănitorii. Mi-a răspuns: „Dacă nu constituie o parte a soluţiei, înseamnă că sunt o parte a problemei, iar problemele nu se rezolvă niciodată prin bombăneli."

Felul cum îţi alegi grupul de colegi este un factor determinant în ceea ce priveşte succesul sau eşecul tău în viaţă. Conversaţiile funcţionează asemenea afirmaţiilor adresate ţie însuţi - te încarcă pozitiv sau negativ, în funcţie de pozitivitatea sau negativitatea pe care o conţin. Dacă nu mai ai cu cine vorbi, citeşte. Continuă să-ţi hrăneşti mintea cu ceea ce vrei să realizezi. Unora poate să nu le placă ce faci. De ce? Pentru că tu progresezi şi, prin comparaţie, defectele lor ies mai tare în evidenţă. Alţii se vor manifesta chiar cu agresivitate. Ştii că există vagabonzi pe care „colegii" lor i-au înlăturat din cauză că nu erau sau nu ţineau să devină, ca şi ei, alcoolici sau, şi mai grav, pentru că doreau să-şi recâştige respectul de sine şi să se reintegreze în societate.

În fiecare seară, redu programul de vizionare la televizor şi foloseşte timpul pentru lectură - astfel vei ajunge la o oră de lectură pe zi. În ritm de o oră pe zi, vei citi o carte sau două pe lună, adică între douăsprezece şi douăzeci şi patru pe an, în condiţiile în care majoritatea oamenilor nu mai pun mâna pe o carte de cum termină şcoala. Lărgeşte-ţi sfera de interes: citeşte publicaţiile legate de specialitatea ta, citeşte materialele care să te ajute să te autoperfecţionezi, şi literatura care îţi place sau care te destinde. Nu uita: cine are carte, are parte.

Trece-ţi în revistă obiectivele în fiecare dimineaţă şi ai grijă să faci câte un pas, oricât de mic, pentru a te apropia de ţinta ta.

La capătul celor treizeci de zile vei şti cu mult mai multă limpezime în ce lucruri crezi, ce idei preţuieşti, care îţi este sistemul de valori. Până atunci îţi vei fi clarificat şi ţelurile - ele pot să fi suferit unele schimbări în acest răstimp, pentru că, treptat, ai ajuns să te cunoşti pe tine însuţi din ce în ce mai bine şi, ca urmare, să-ţi dai seama ce anume vrei. Încrederea în tine însuţi a sporit şi ea, ai o mai bună părere despre propria ta persoană şi te respecţi mai mult. Simţi, deja, că viaţa ta are un rost şi un scop, că reprezinţi o unicitate valoroasă.

Vântul harului suflă tot timpul Nu trebuie decât să ridicăm pânzele corabiei.
Ratnakrishna

Ceea ce ne imaginam cu intensitate, dorim cu ardoare şi căutăm cu entuziasm nu se poate să nu ni se întâmple.
Colin P. Sisson

astfel încât
Cereţi *şi vi se va da, căutaţi şi veţi afla, bateţi şi vi se va deschide* Luca, 11, 9

SEMINŢE DE GÂND

1. Propria ta dorinţă de a fi, a face şi a avea este medicamentul cel mai puternic din lume.
2. Toate marile realizări sunt rezultatul unui şir de mici realizări.
3. Nu există decât progres şi regres - lumea nu stă pe loc de dragul nimănui. Totul contează. Nu există decât pozitiv şi negativ - neutru, nu.
4. Cu cât mai mult dăruieşti, cu atât mai mult ai. Dăruieşti ceea ce este bun în tine şi vei vedea că devii mai bun; alungă ceea ce este rău în tine şi vei vedea că devii mai puţin rău.
5. Sunt fericit! Sunt sănătos! Mă simt excelent

V. ÎNŢELEGE-ŢI PROPRIA TRANSFORMARE

APLICAREA PRINCIPIILOR AUTOPERFECŢIONĂRII

În finalul unei scurte conferinţe, un prieten al meu a conchis: „Problema cu ceea ce se spune şi ceea ce se face e că se spune prea mult şi se face prea puţin.” Ştim cu toţii foarte bine că a spune că vom face cutare lucru este incomparabil mai uşor decât a-1 face.

După ce începi să aplici principiile autoperfecţionării, te vei îndrepta în chip inevitabil în direcţia bună, pe care o vei simţi ca armonioasă. Vei constata unele schimbări aproape imperceptibile în atitudinea şi comportamentul tău şi altele, semnificative, dar, la un moment dat, îţi vei da seama de existenţa unei anumite rezistenţe „naturale”, care se va opune transformării tale. O vor constata şi cei din imediata ta apropiere - familia şi prietenii. Ca rezultat al vechii condiţionări, subconştientul tău reacţionează aşa cum s-a obişnuit să reacţioneze. Nu are nici o importanţă faptul că tu progresezi - el se opune schimbării pentru că a fost condiţionat astfel de instrucţiunile primite în trecut. În absenţa altor instrucţiuni noi, repetate în permanenţă până prind rădăcini adânci, subconştientul tău va continua când să „încerce calea cea nouă”, când să se reîntoarcă pe făgaşul sigur al celei vechi.

În privinţa dietei mentale de treizeci de zile, nu începutul pune cele mai serioase probleme - abia după vreo şapte-opt zile, în ciuda motivaţiei care te-a îndemnat să porneşti la drum, subconştientul tău cel... conştiincios te va readuce pe vechile cărări. În această situaţie, nu uita: trebuie să nu-ţi pierzi din vedere obiectivele - la ele trebuie să te gândeşti şi nu la ceea ce va fi necesar să schimbi în viaţa ta, pentru a le realiza. În plus, trebuie să te concentrezi asupra acelui pas pe care tocmai îl faci: de exemplu, gândeşte-te la ziua de azi, nu la celelalte douăzeci şi nouă ale exerciţiului; mâine te vei gândi la ziua de mâine.

Aceasta este metoda cu ajutorul căreia îţi vei putea forma noua disciplină de gândire.

Unele persoane nu prea pot profita de ceea ce le oferă cărţile de autoperfecţionare, pentru că pun accentul pe dorinţe, nu pe realităţi. Este o atitudine explicabilă. De pildă, dacă cineva trăieşte modest, ar vrea să aibă o locuinţă mai bună, o mobilă mai frumoasă, o maşină nouă şi un cont în bancă. Aceste cărţi te îndeamnă să-ţi imaginezi că deja ai toate lucrurile care îţi lipsesc în realitate, ignorând condiţiile în care te afli de fapt. Cum imaginea lor este foarte puternică în mintea ta, ea neutralizează şi alungă imaginea pe care ar trebui s-o construieşti.

Creierul şi sistemul nervos nu pot face deosebirea dintre realitate şi imaginea vie, elaborată de fantezia noastră, prin urmare ai grijă ca aceasta din urmă să fie cea dominantă. În caz contrar, vechiul duşman, neîncrederea în tine însuţi, va primi un plus de „muniţie” şi, pe măsură ce încrederea în forţele tale scade, scade şi motivaţia. Partea bună a lucrurilor este că, îndepărtându-te de vechile făgaşuri de gândire şi de ideile tale autolimitative, devii tot mai puternic şi mai conştient de puterea ta şi de procesul de transformare prin care treci.

„Formule condiţionante”

O metodă foarte bună este aceea de a-ţi imprima ţelurile, obiectivele şi afirmaţiile pe casete audio de câte douăzeci de minute. Pe o parte, s-o numim „imprimarea de zi”, vei înregistra obiectivele şi, în general, ambiţiile tale, în formule cu verbul la persoana a doua. De exemplu, „cu fiecare zi ce trece devii mai încrezător în tine însuţi. Eşti tolerant şi plin de răbdare cu oamenii. Asculţi ceea ce au de spus şi îi laşi să vorbească. Îi înţelegi pe ceilalţi. Nou dobânditele tale trăsături de caracter se fac remarcate şi oamenii te plac din ce în ce mai mult. Te bucuri de respect. Lumea are o părere din ce în ce mai bună despre tine. Ori de câte ori este cazul, iei decizii, plin de încredere în tine însuţi. Eşti sănătos şi debordezi de energie. Te alimentezi sănătos şi raţional şi îţi menţii condiţia fizică prin exerciţii regulate. Familia şi prietenii te iubesc, cu atât mai mult cu cât eşti întotdeauna amabil, atent şi prevenitor. Eşti amabil, dar nu slab. Eşti modest, dar nu timid. Eşti îndrăzneţ, dar nu impertinent. Eşti mândru, dar nu arogant. Eşti prudent şi te gândeşti înainte de a acţiona, dar nu eşti leneş. Lumea te place. Eşti tu însuţi. Ai curajul propriilor tale convingeri. Eşti un om discret şi un confident de încredere. Eşti tu însuţi. Eşti fericit, liber şi faci ceea ce îţi place.”

Înregistrează pe casetă şi descrierea casei la care visezi, maşinii pe care te vezi conducând-o, acţiunilor pe care vrei să le întreprinzi, vacanţelor de care te vei bucura, relaţiilor pe care ţii să le stabileşti sau să le dezvolţi. Foloseşte propoziţii scurte, dar alcătuite din cuvinte pline de forţă, în stare să-ţi stimuleze imaginaţia. Treptat, te vei obişnui să faci acest lucru - important este să-ţi menţii concentrarea asupra ţelurilor tale.

După ce ţi-ai descris obiectivele şi felul cum te vezi realizându-le, treci la afirmaţii. Fiecare afirmaţie trebuie repetată de cinci ori şi rostită cu „participare emoţională” intensă, accentuând cuvintele esenţiale, de exemplu: „Te placi pe tine însuţi.” „Te placi într-adevăr pe tine însuţi.” După fiecare propoziţie înregistrată, lasă o mică pauză, astfel ca, ascultând banda, să ai timp să repeţi după ea: „Da, mă plac pe mine însumi. Mă plac într-adevăr pe mine însumi.” Alte exemple: „Te simţi excelent, te simţi într-adevăr excelent.” „Câştigi cinci mii de lire sterline pe lună.” „Ai o memorie excelentă şi o capacitate de concentrare remarcabilă.” „Reuşeşti totul în ceea ce întreprinzi.” „Eşti un adevărat învingător.” „Sănătatea ta este excelentă şi eşti plin de energie.” „Conduci propria ta companie.” „Eşti preşedintele propriei tale companii.” „Cântăreşti optzeci de kilograme şi arăţi formidabil.”

Pe cealaltă parte a benzii, înregistrează afirmaţiile, astfel ca să le poţi asculta înainte de a adormi sau imediat după ce te trezeşti. Aici poţi să foloseşti ca fundal sonor o muzică relaxantă şi să începi imprimarea cu câteva formule în stare să-ţi inducă o stare de relaxare. Există casete gata înregistrate, destinate relaxării şi însuşii afirmaţiilor, ca şi învăţării subliminale. Sau poţi folosi mici fişe de hârtie sau carton, care să-ţi servească drept „fixatori”- le ţii la

îndemână şi le reciteşti ori de câte ori ai un mic răgaz, până când conţinutul lor va fi asimilat integral. Foarte mulţi dintre clienţii mei - companii sau persoane particulare - au ajuns să obţină rezultate remarcabile prin utilizarea sistemului fişelor. E o metodă simplă şi comodă, iar fişele pot fi lesne înnoite şi aduse la zi.

Insist încă o dată asupra nevoii de a face apel la una dintre aceste metode de fixare. În plin iureş al vieţii tale şi al unor situaţii neprevăzute mereu noi, ai nevoie să-ţi rezervi puţin timp pentru tine însuţi. Nu uita: pentru ca lucrurile să se schimbe, trebuie să te schimbi tu mai întâi.

Conştient, Subconştient, Inconştient

Metoda se bazează pe faptul că subconştientul sau partea creativă a minţii noastre nu încetează niciodată să funcţioneze şi rămâne în permanenţă accesibil sugestiilor noastre. Pentru a explica mai clar deosebirile dintre aceste trei „planuri" - planul conştient, planul subconştientului şi planul inconştientului - voi recurge la un exemplu: când mă uit la ceas, conştientul înregistrează informaţia că este ora cinci după-amiază. Subconştientul îmi spune că am o întâlnire la cinci şi jumătate. După ani şi ani, nu îmi mai ţintesc nimic nici de oră, nici de loc şi nici de persoana cu care m-am întâlnit, dar, undeva în inconştient, întâlnirea a fost totuşi înregistrată şi stocată. Inconştientul este acea parte a minţii noastre de activitatea căreia nu ne dăm seama, în viaţa noastră de zi cu zi. Ştim că există pentru că ea este cea care determină o mare parte din comportamentul nostru. Temerile despre care recunoaştem că sunt nejustificate, deşi nu mai puţin reale, fobiile, complexele izvorăsc din acest plan inconştient, ale cărui taine nu le putem investiga decât prin psihologie şi hipnoză. Atunci când asimilăm, prin repetare constantă, o afirmaţie, subconştientul ne dictează reacţia corespunzătoare respectivei afirmaţii asimilate.

Inconştientul controlează funcţionarea întregului organism şi multe alte lucruri, prea numeroase pentru a le enumera aici; esenţial este că înregistrează tot ceea ce facem - o dată mai mult, este cazul să subliniez: totul contează.

„Neobişnuit", dar conştient de tine însuti

Urmăreşte-te devenind mai intens conştient de ceea ce faci şi de modul în care evoluezi în această perioadă de treizeci de zile. Dacă, dintr-un motiv oarecare, o întrerupi sau „derapezi", ia-o de la capăt şi, continuând, vei constata că ai devenit în stare să fii conştient de acelea dintre acţiunile tale care se abat de la linia convingerilor, valorilor şi obiectivelor fixate. Ce se întâmplă? Ei bine, în clipa când recunoşti că „derapezi", faci, totodată şi un efort conştient de a te menţine pe făgaşul bun. Cu timpul, menţinerea pe făgaş va deveni o a doua natură şi nu va mai fi nevoie să te controlezi atât de atent. Ca rezultat al felului în care evoluezi, vei sesiza şi vei accepta diferitele ocazii favorabile şi evenimentele pozitive care nu vor întârzia să apară.

Aminteşte-ţi că atât de puţini oameni ajung să se realizeze - pentru că majoritatea este alcătuită din indivizi care gândesc negativ. Principiile pe care le vei învăţa din această carte te vor înălţa pe culmi inimaginabile. Ca să te asiguri că nu rişti să te prăbuşeşti, trebuie să continui să înlocuieşti fiecare gând negativ cu unul pozitiv, altfel, riscul acesta este foarte serios. De aceea e atât de important să ajungi în stadiul în care a gândi pozitiv să-ţi devină o a doua natură. Succesul tău depinde numai şi numai de acurateţea conştientului.

Zi de zi, supraveghează-ţi felul în care gândeşti. Nu permite nici unui gând negativ să-ţi pătrundă în minte. Conform legii substituţiei, care spune că planul conştient nu poate să se ocupe decât de un singur gând o dată, elimină gândul negativ şi înlocuieşte-1 cu un gând sau cu o acţiune pozitivă.

În fiecare seară hotărăşte ce vei realiza în ziua următoare şi ai grijă să adormi cu gânduri pozitive, fericite. Dacă atunci când stingi lumina mai este câte ceva care te frământă, reaprinde-o, scrie pe hârtie ce te îngrijorează, Ş1 adaugă, în încheiere: „Voi rezolva această problemă, mâine." Ţi se va întâmpla adeseori să constaţi, la trezire, că ai deja răspunsul, dar, pentru moment, ai întreprins o acţiune pozitivă care te-a ajutat să-ţi cristalizezi gândirea. În flecare dimineaţă, trezeşte-te şi începe-ţi ziua cu entuziasm, aşteptându-te ca totul să fie bine. Când deschizi ochii, spune-ţi: „Cred cu tărie că această nouă zi mă va aduce şi mai aproape de realizarea obiectivelor mele" sau o altă formulă de acelaşi tip. Începe-ţi ziua cu entuziasm: „Astăzi va fi o zi grozavă." Cei din jurul tău ar putea crede că nu eşti normal - şi ar avea dreptate. De ce? Pentru că acest cuvânt, „normal", este considerat în mod eronat un sinonim al cuvântului „obişnuit", iar oamenii obişnuiesc să se trezească şi să spună: „Of, Doamne, şi astăzi o să plouă şi parcă văd că circulaţia va fi un adevărat infern." Numai foarte puţine persoane („neobişnuite") dintr-o generaţie îşi revendică dreptul pe care îl au prin naştere la o viaţă fericită şi la succes, cultivându-şi atitudinea pozitivă, încrederea în ele însele, în valoarea lor şi în ceea ce întreprind pentru a-şi atinge ţelurile, în timp ce majoritatea oamenilor „*se îndreaptă spre mormânt cu muzica tăinuită înlăuntrul lor*", după cum spunea Oliver Wendell Holmes.

Fii convins că ziua în care lumea va înceta să mai vorbească despre tine este tocmai aceea când vei înceta şi tu să mai evoluezi şi vei deveni ceea ce ea numeşte „normal". S-au înălţat multe statui oamenilor mari care au fost criticaţi, dar nici una vreunui critic. Oamenii de acţiune acţionează. Criticii critică, condamnă şi se lamentează.

VERIFICĂRI ŞI INVESTIŢII

Pe măsură ce câştigi experienţă în stabilirea obiectivelor zilnice, săptămânale şi lunare, vei începe să-ţi fixezi ţeluri pe termen lung şi pentru întreaga viaţă. Despre descoperirea adevăratului rost al unei existenţe vom vorbi mai târziu. Pentru moment, să vedem cum afli dacă ţelurile şi obiectivele sunt „bune" pentru tine.

Nimic nu este mai frustrant decât să investeşti cantităţi enorme de energie ca să realizezi nişte obiective care nu te reprezintă şi nu-ţi aduc satisfacţii. După ce ai pus pe hârtie toate ţelurile, trebuie să le „verifici", punându-ţi câteva

întrebări: „Oare chiar vreau acest lucru?”, de exemplu. Apoi imaginează-ţi că deja ai realizat obiectivul respectiv. Cum te simţi? Îţi place starea în care te afli sau există unele aspecte care te deranjează? De pildă, e grozav să ai o barcă a ta dar munca şi cheltuielile necesare întreţinerii ei trag şi ele greu în clanţă. Poate că te interesează sau te atrage tocmai această muncă sau poate, dimpotrivă, acest aspect te descurajează şi ai prefera să ai banii cu care să ai o barcă, atunci când ai chef să ieşi în larg.

Este obiectivul tău realizabil? Aici trebuie să fii realist: poate că îţi stă fa puteri să participi la maratonul oraşului, dar e mai greu să fii selecţionat în lotul olimpic. Este obiectivul tău unul care să merite realizat? Lezezi interesele sau sentimentele cuiva realizându-1? Vine acest obiectiv în contradicţie cu propriile tale principii morale, cu ceea ce consideri bun şi potrivit pentru tine şi pentru ceilalţi? Eşti realmente dispus să plăteşti preţul cerut de realizarea acestui obiectiv? Evaluează realist efortul şi sarcinile impuse - ţi se pare că „merită”?

Punându-ţi aceste întrebări eviţi risipa de timp şi de energie ca şi frustrarea sau dezamăgirea. Atenţie: nu mă refer la întrebările care vizează capacitatea ta de a-ţi atinge obiectivele. Despre aceasta am discutat deja, dar nu uita că „raţiunea” îţi va servi întotdeauna, cu mare promptitudine, toate motivele care ar trebui să te împiedice să acţionezi. Întrebările la care mă refer sunt menite să constituie o verificare a dorinţei de a realiza obiectivele şi a încrederii în tine însuţi. Dacă răspunsul tău este „nu”, semnificaţia lui este că, în realitate, nu prea doreşti să ţi le realizezi. Se pare că nu consideri că preţul merită plătit - o parte a preţului fiind şi hotărârea izvorâtă din dorinţa de a reuşi. Deci, dacă răspunsul tău a fost „nu”, taie de pe listă obiectivul respectiv - şi fii pe deplin conştient de ce o faci. Acest lucru este foarte important, fiindcă nu trebuie să rişti ca mai târziu să ai de târât după tine ghiuleaua regretului de a nu fi obţinut ceva ce doreai să obţii.

Dacă răspunsul tău este „da”, dorinţa şi hotărârea vor fi substanţial intensificate. Aceasta înseamnă că ţelul tău este în concordanţă cu sistemul tău de valori. În această etapă, ambiţia şi perseverenţa se vor uni în mod automat, ca să-ţi imprime forţa de a-ţi duce la bun sfârşit planul şi de a obţine succesul, în ciuda a ceea ce oamenii ar putea spune, gândi sau face.

Ziua are o mie patru sute patruzeci de minute. Investeşte doar unu la sută din acest timp în studiu, gândire şi planificare şi vei fi uluit de rezultatele cu care te vor recompensa aceste paisprezece minute. O dată ce ai decis că obiectivul ales este foarte important pentru tine, acţionează în fiecare zi pentru realizarea lui. Să nu faci ca domnul acela care îşi alcătuia planurile, le studia cu atenţie şi apoi le aşeza cu mare grijă la dosar, fără să întreprindă absolut nimic pentru a le da curs: aştepta un moment potrivit ca să înceapă' Indiferent care este obiectivul tău, dacă ai decis că merită să-1 realizezi; studiază şi pregăteşte-te, astfel ca, la apariţia unei ocazii prielnice, s-o observi imediat şi să fii în măsură să faci ceea ce trebuie făcut.

CELE ZECE „PORUNCI” ALE REALIZĂRII

Ca să te ajut să porneşti în călătoria spre autoperfecţionare, îţi prezint zece calităţi esenţiale ce merită dezvoltate şi care, dacă ţi le dezvolţi, te vor conduce acolo unde vrei să ajungi. Fiecărei calităţi îi corespund mai multe aspecte.

1. Clădeşte-ţi încrederea în tine însuţi

(a) Devino conştient de faptul că principalul tău ţel în viaţă este să fii fericit, iar încrederea este o stare fericită. Fă exerciţii, învaţă-te să fii fericit şi începe prin a zâmbi.

(b)Foloseşte-ţi imaginaţia cu entuziasm pentru a te vizualiza ca o persoană pozitivă.

(c) De fiecare dată când începi ceva, trece în revistă succesele pe care le-ai obţinut în trecut. Când îţi vei evoca aceste stări te vei simţi un om de succes şi vei acţiona cu mai multă încredere în tine însuţi. Repetă-ţi mereu: „Am încredere în mine însumi” şi această formulă îţi va readuce în minte, imediat, reuşitele din trecut şi îţi va restabili încrederea şi siguranţa.

(d)Acceptă-ţi toate sentimentele negative ca pe nişte provocări. Încrederea în tine însuţi nu este altceva decât puterea de a depăşi aceste sentimente şi de a te ridica deasupra eşecurilor, greşelilor şi negativismului.

(e) Manifestă-ţi încrederea în tine însuţi în chip activ, nu pasiv. Încrederea izvorăşte din convingere.

2. Învinge-ţi frustrarea

(a) Orice începi, începe cu entuziasm. Când îţi place ceea ce faci, opreşte-te la timp, înainte ca bucuria să se transforme în frustrare. Revino, apoi, la activitatea respectivă, cu entuziasm reînnoit de nerăbdarea de a continua un lucru pe care l-ai întrerupt într-un moment pozitiv.

(b) Implică-te în efortul de a-ţi atinge un nou scop. Gândindu-te la el şi planificându-ţi cum să realizezi un lucru pe care consideri că merită să-1 realizezi, frustrarea va dispărea de la sine.

(c) Concentrează-te numai asupra unui singur gând, a unei singure acţiuni sau a unui singur ţel: cu cât te concentrezi mai bine, cu atât mai puţin timp îţi rămâne pentru frustrare. Eddison, probabil cel mai mare inventator din câţi au existat, posesorul a peste o mie de brevete, între care pentru becul electric şi pentru fonograf, obişnuia să se concentreze doar asupra a ceea ce făcea într-un anumit moment, neocupându-se de mai multe lucruri deodată.

3. Dezvoltă-ţi compasiunea, capacitatea de a ierta şi înţelegerea

(a) Iartă-te şi iartă-i şi pe ceilalţi. Nu judeca pe nimeni.

(b) Fii drăguţ cu oamenii. Nu fi irascibil, certăreţ şi pus pe contrazicere, încearcă să-i înţelegi pe cei din jur.

(c) Nu te zgârci la complimente. Obişnuieşte-te să te interesezi de semenii tăi. Caută să comunici cu ei, nu să

„faci impresie”. Atunci când îţi exprimi sentimentele, clădeşti o punte, în timp ce, dacă încerci să te ascunzi în spatele aparenţelor, ridici un zid.

(d) Fă-i pe cei din jurul tău să se simtă importanţi. Renunţă la obiceiul de a-i critica, fie şi din intenţii „constructive”.

(e) Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi.

Nu uita că cea mai mare parte dintre realizările pe care ţi le-ai programat şi pe care le vei obţine vor constitui rezultatul direct al relaţiilor tale cu semenii.

4. Dezvoltă-ţi capacitatea de a comunica

(a) Înainte de a căuta să te faci înţeles, caută să înţelegi. Este posibil ca experienţa ta să nu fie cea potrivită într-o anumită situaţie sau pentru soluţionarea unei anumite probleme. Fă efortul de a înţelege înainte de a da sfaturi. Aminteşte-ţi că oamenii sunt tot atât de dispuşi să dea sfaturi, pe cât sunt de dispuşi să le ignore pe cele primite.

(b) Interlocutorilor tăi nu le va păsa de ceea ce spui decât dacă îşi dau seama că şi ţie îţi pasă de ei.

(c) Nu înceta nici un moment să te apreciezi şi să-ţi lauzi cu entuziasm calităţile (numai faţă de tine însuţi, nu în public!). Trebuie să înţelegi că eficacitatea şi pozitivitatea comunicării depinde de ceea ce gândeşti şi de starea în care eşti.

(d)Nu pierde niciodată din vedere faptul că fiecare om priveşte lumea în felul său, care nu trebuie numaidecât să coincidă cu al tău.

5. Găseşte-ţi o preocupare care să te absoarbă complet

(a) În viaţă, pentru lucrurile pe care meriţă să-ţi dai osteneala să le doreşti, meriţă să-ţi dai osteneala să şi lupţi. Nu valoarea materială sau cantitatea contează, ci filosofia planului. Dacă te laşi absorbit de lucrurile pe care doreşti să le realizezi, drumul se va deschide ca de la sine, în faţa ta.

(b) Caută să înveţi cât mai mult din fiecare eşec, obstacol sau necaz, ştiind că acestea sunt adeseori anticamera succesului. Şi cum altfel ar putea natura să te îndrume pe calea pe care trebuie să mergi? Numai atrăgându-ţi atenţia prin câte un şoc.

6. Cultivă-ţi perseverenţa

(a) Cu cât te dovedeşti mai perseverent în faţa obstacolelor, cu atât dobândeşti mai multă stimă pentru tine însuţi şi mai multă încredere în propriile tale forţe. *'

(b) Numai prin perseverenţă vei deveni ceea ce vrei să devii. Nu înceta să-ţi repeţi: „întotdeauna există o soluţie: perseverenţa mea mă va ajuta s-o găsesc.”

(c) Însuşeşte-ţi deviza lui sir Winston Churchill: „Niciodată să nu te dai bătut, niciodată, niciodată, niciodată.” Un mic plus de perseverenţă - iată ceea ce constituie deosebirea dintre un om obişnuit şi un om extraordinar. Orice-ar fi, mergi înainte.

7. Obişnuieşte-te să te aştepţi să ai succes

(a) Ştiu pe cineva care spune mereu: „Aşteaptă-te la ce-i mai rău şi speră la ce-i mai bine.” Ai mai auzit vreodată ceva atât de ridicol?! Nu cred. Mai ales acum, când ştii că aproape întotdeauna ni se întâmplă exact ceea ce ne aşteptăm să ni se întâmple. Deci, în orice situaţie, ai grijă să afirmi cu toată convingerea: „Mă aştept la ce-i mai bun şi de fiecare dată obţin ce-i mai bun.”

(b) Caută întotdeauna să-ţi păstrezi atitudinea unui om care reuşeşte. Nu-ţi imagina că, dacă cineva câştigă, altcineva trebuie neapărat să piardă. Având atitudinea de aşteptare pozitivă, vei constata că atât tu cât şi cei din jurul tău vă bucuraţi, cu toţii, de succes. Creează-ţi imaginea unui învingător care îi stimulează şi pe semenii săi să devină învingători.

(c) Creează-ţi şi cultivă-ţi imaginea de om entuziast. Entuziasmul este incredibil de molipsitor - nimeni nu se poate sustrage influenţei lui contagioase.

8. Asumă-ţi întreaga responsabilitate pentru persoana şi viaţa ta

(a) Nu uita nici o clipă că numai tu eşti răspunzător pentru situaţia în care te afli. Nu „împrejurările” sau „condiţiile” contează, ci reacţia ta faţă de ele - aceasta şi nu alta este adevărata problemă.

(b) Nu căuta ţapi ispăşitori, nu da vina pe alţii - ceea ce trebuie să faci este să încerci să găseşti soluţiile. Există oameni care pierd mai mult timp ţinând să se asigure că, în caz de eşec, vor avea pe cine arunca vina, decât pregătindu-se să reuşească. Deosebirea este următoarea: căutând ţapi ispăşitori, priveşti înapoi, pe câtă vreme asumarea responsabilităţii te determină să priveşti înainte.

(c) Capacitatea de a-ţi asuma responsabilitatea este direct proporţională cu capacitatea de a renunţa la sentimentele şi emoţiile tale negative. Ori de câte ori simţi că vreo emoţie negativă începe să se contureze, alung-o imediat, spunându-ţi: „Eu singur port răspunderea pentru ceea ce simt.”

(d) îndată ce încetezi să-ţi mai cauţi scuze, ai şi pornit pe drumul celor mai mari succese, întrucât ai început să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria ta persoană şi pentru propria ta viaţă.

9. Dezvoltă-ţi curajul de a face ceea ce trebuie făcut

(a) Responsabilitatea şi curajul merg mână în mână. Dacă un lucru te înspăimântă, înfruntă-1. Aristotel spunea: Teama este anticiparea unei suferinţe.

Şi, cum foarte rareori ne încumetăm să facem tocmai ceea ce ne sperie, nu ne oferim nici ocazia de a ne

convinge de temeiul sau lipsa de temei a fricii iniţiale. Frica generează ignoranţă tot aşa cum ignoranţa generează frică - este un cerc vicios care falsifică realitatea, deformând perceperea ei.

Îmi amintesc că, într-o zi, la Rio de Janeiro, mă plimbam liniştit, când am observat cu coada ochiului un şarpe care se apropia de mine, târându-se cu repeziciune. Am făcut cea mai spectaculoasă săritură din viaţa mea şi am continuat să sar ca un nebun, până în clipa când mi-am dat seama că şarpele meu era... o bucată de cauciuc căzută pe un cablu electric. Sistemul meu de alarmă înnăscut a declanşat secreţia adrenalinei, care mi-a dat energia să sar. Această percepere deformată a realităţii mi-a creat totuşi frica de şerpi - o frică de care nu mai scăpăm şi atunci m-am hotărât să o înfrunt. Am început să citesc o carte despre aceste reptile şi apoi m-am dus să le văd mai de aproape. Frica mi-a dispărut. Am ajuns să înţeleg mai multe lucruri despre şerpi, să-i înţeleg mai bine. Sunt prudent când mă aflu în preajma lor dar nu mă mai tem de ei.

De fiecare dată când, în activitatea mea, aveam nevoie de ceva curaj ca să întreprind o acţiune sau alta, am constatat că metoda cea mai sigură era să acţionez în orice caz. Numai făcând ceea ce trebuie făcut îţi dezvolţi curajul necesar. Nu trebuie să aştepţi să-ţi „iei inima în dinţi". Curajul se dezvoltă tocmai făcând ceea ce îţi este teamă să faci. Curajul nu este absenţa fricii, ci înţelepciunea de a acţiona în ciuda ei. Cea mai bună metodă de a-ţi dezvolta curajul este să te încurajezi singur: „Hai că poţi!" Prefixul „în" al verbului „a încuraja" semnifică „a deveni una cu curajul", pătrunzându-te de el. Prin urmare, nu pleca urechea la cei care caută să te descurajeze. Ţine minte că a avea curaj înseamnă a face tocmai ceea ce te sperie şi că nu există curaj decât dacă ţi-a fost (sau îţi mai este) frică,

(b) Hotărârea şi dorinţa de a acţiona îţi vor da curajul necesar acţiunii. Prin simplul fapt că începi să faci ceea ce ţi-ai planificat, îţi sporeşti capacitatea de acţiune, încrederea în tine însuţi şi curajul. Deci, indiferent ce ţi-ai pus în gând să întreprinzi, porneşte - fă primii paşi. Fii hotărât să-ţi împlineşti visul. Mi-am cumpărat pantofii mei de sport preferaţi pentru că, atunci când căutam să-mi aleg o pereche, reclama acestora era: „Pur şi simplu, fă-o!" Nu există nici un sfat mai bun pentru a-ţi dezvolta curajul de a acţiona sau curajul de a lua o hotărâre.

10. Întreţine-ţi o stare de spirit fericită

(a) Multă lume crede că fericirea este legată de bunuri sau de persoane - adică de factori exteriori propriei fiinţe. Cu toate acestea, atunci când căutăm fericirea în afara noastră, comitem o mare greşeală. Ne simţim neputincioşi, incapabili să o găsim şi ne dedicăm viaţa obţinerii acelor bunuri care credem că ne-o vor aduce, ceea ce, ne convingem ulterior, nu e deloc adevărat.

Fericirea presupune curajul de a trăi viaţa pe care doreşti s-o trăieşti; curajul de a deveni ceea ce vrei într-adevăr să devii, de a face ceea ce ţii neapărat să faci - ai întreaga libertate de a alege toate aceste lucruri. Alege, aşadar, şi hotărăşte ce anume vrei, începe să munceşti pentru a obţine acest lucru şi starea ta de spirit va fi o stare de fericire.

(b) Disponibilitatea ta pentru fericire se va mări dacă îţi împărtăşeşti fericirea cu alţii. A dărui constituie o experienţă care îţi va transforma viaţa, chiar dacă nu începi decât prin a-ţi dărui zâmbetul cu ceva mai multă generozitate. Fă exerciţii de zâmbet în faţa oglinzii măcar câte treizeci de secunde pe zi. La primele încercări, te vei simţi, poate, oarecum stânjenit dar, după aceea, vei deveni foarte mulţumit de tine.

(c) Nu amâna fericirea pentru mai târziu, ca atâţia alţii, care-şi închipuie în mod eronat că ea trebuie „câştigată". Cum vine asta? Tu însuţi eşti fericirea. Fericirea este ca orice ocazie favorabilă: se află întotdeauna acolo unde o cauţi şi trebuie să fii pregătit să o observi. Fii fericit chiar acum şi râzi mai des - nu un biet râs forţat sau un rânjet amar, ci un hohot de râs adevărat, din adâncul inimii.

(d)Aminteşte-ţi că nefericirea este rezultatul vechiului tău fel de a gândi şi a simţi. Noua ta tehnică de autoprogramare şi utilizare a afirmaţiei „Mă simt fericit" îţi vor da elan şi forţă. Cu ajutorul lor vei putea dărui ceea ce ai mai bun în tine, realizându-te.

Sensul tuturor acestor zece „porunci" ale realizări de sine este simplu şi clar. Înainte de orice, lucrează cu tine însuţi mai serios şi mai profund, iar celelalte vor urma ca de la sine. Ai grijă să-ţi construieşti şi să-ţi înfrumuseţezi lumea ta interioară şi lumea exterioară se va structura şi se va înfrumuseţa şi ea. Altfel spus, exteriorul este oglinda în care se reflectă interiorul tău. Acesta este temeiul uneia dintre cele mai importante legi universale. Marele Psiholog din Biblie a spus: „Aşa cum e pe dinăuntru, va fi şi pe dinafară." Nu uita: transformă-te pe tine însuţi şi toate lucrurile vor căpăta sens.

CERCETEAZĂ-ŢI ŞI REEVALUEAZĂ-ŢI CONVINGERILE

Nu poţi să înţelegi oamenii dacă nu te înţelegi pe tine însuţi şi nici nu poţi judeca ideile şi convingerile altora dacă nu ajungi să le poţi judeca limpede pe ale tale mai întâi. Deja ai început să priveşti unele lucruri din jurul tău la care, până acum, te uitai fără a le vedea cu adevărat şi neglijai să le dai atenţie. În ultimă instanţă, procesul cercetării propriei gândiri şi autoevaluarea se dovedesc esenţiale pentru evoluţia şi supravieţuirea noastră.

Investigarea lumii exterioare nu ne produce niciodată suferinţa pe care o încercăm atunci când cercetăm lumea dinlăuntrul nostru şi acesta este şi motivul pentru care preferăm să evităm autoanaliza.

În fiecare om există mai multe „hărţi" ale lumii, mai multe scheme de interpretare a ei şi ori de câte ori valabilitatea lor este pusă la îndoială de noi idei sau de noi variante interpretative, reacţionăm eschivându-ne şi contestându-le, adesea în mod agresiv: cine nu este de acord cu ideile noastre preconcepute trebuie că se înşală.

Îţi schimbi ideile nu fiindcă vrei, ci sub impresia unor alte idei, a stimulării unor alte niveluri de gândire.

Experienţa înţelegerii are loc atunci când, în sfârşit, vezi un lucru în alt fel decât înainte. Noile idei au nevoie de timp pentru a prinde rădăcini în înţelegerea noastră şi abia după aceea ni le însuşim, recunoscându-le ca fiind ale noastre. Adeseori, când auzim pentru prima oară ceva nou, reacţia noastră ar putea fi exprimată printr-o replică ce ar suna astfel: „Nu pot accepta acest lucru, fiindcă vine în conflict cu ideile mele preconcepute." La al doilea contact cu noutatea, reacţia ar fi: „înţeleg despre ce e vorba, dar nu pot fi de acord", iar al treilea, „Ştii, sunt de acord cu acest fel de a pune problema deşi am anumite rezerve în privinţa valorii sale practice". Abia după aceea apare momentul înţelegerii şi exclamăm: „Aha, exact asta e şi părerea mea!"

Iată de ce repetarea afirmaţiilor are o atât de mare importanţă - „hărţile" şi schemele de decodificare a realităţii cu care ne-am obişnuit şi care s-au adunat în subconştient refuză să accepte noul de prima dată. Cu cât aceste scheme şi modele, convingeri, percepţii şi valori vechi sunt mai adânc înrădăcinate, cu atât experienţa trezirii la o nouă înţelegere va fi mai puternică.

Pe măsură ce te dezvolţi, trebuie să-ţi cercetezi cu tot mai mare atenţie vechile convingeri, să vezi de ce le-ai acceptat şi dacă este necesar să le păstrezi în continuare. Ţi se întâmplă întotdeauna câte ceva care să te determine să ratezi tocmai când erai pe punctul de a reuşi? Poate crezi că nu meriţi succesul? Adeseori o convingere se bazează pe o concluzie eronată sau pe o simplă ipoteză, iar atunci când se prezintă o ocazie bună, începi să „raţionezi" şi să-ţi „disciplinezi" mintea conform acestei vechi convingeri. Ne înşelăm şi ne minţim pe noi înşine mai des şi mai lesne decât îi înşelăm şi îi minţim pe alţii.

Să mă explic. Ştiu pe cineva care voia să pună bazele propriei sale afaceri. A răspuns la numeroase şi diverse propuneri şi, pe măsură ce îşi dădea seama cum să procedeze, omul devenea tot mai entuziasmat. Trebuia să ia o hotărâre dar, înainte de acest lucru, şi-a spus că ar fi bine să investigheze şi alte variante posibile. A stabilit întâlniri peste întâlniri şi, după fiecare, ajungea la concluzia că îi sunt necesare şi alte informaţii. Ce s-a întâmplat de fapt? Omul nostru începuse să caute motive pentru a nu intra în afaceri, determinat de subconştientul său. Nu-şi dădea seama de acest lucru, însă cu cât „raţiona" mai mult, cu atât îşi confirma convingerea că este foarte prudent. În cele din urmă, s-a lăsat atras de o propunere de afaceri şi informaţiile culese în stânga şi dreapta l-au satisfăcut. A cunoscut oameni deja angrenaţi în acest gen de activitate şi, cum nu erau prea numeroşi, s-a gândit că, dacă respectiva propunere de afaceri ar fi fost atât de grozavă pe cât părea, ar fi trebuit să aibă de-a face cu o mult mai mare concurenţă. I s-a părut, deci, că ceva îi scăpase din vedere - de ce nu sunt mai mulţi amatori? De ce nu se ocupă mai mulţi de acest gen de afaceri? În fond, aşa cum fusese atras el, ar fi fost normal să se fi lăsat atraşi şi alţii. De ce nu se întâmplase astfel?

Pe de altă parte, dacă la „venirea" lui ar fi găsit deja o mulţime de alte persoane interesate şi care „dăduseră lovitura", s-ar fi simţit tentat să bată în retragere din cauza concurenţei excesive. Iată ce face „raţiunea": ia datele reale şi le răsuceşte, deformându-le şi adaptându-le vechilor convingeri şi vechiului fel de a gândi al omului, tăindu-i acestuia aripile entuziasmului şi iniţiativei.

Acum câţiva ani, îmi conduceam diversele mele afaceri din două birouri. Unul se afla într-o clădire modestă, renovată destul de recent, iar celălalt, într-un bloc mare şi foarte elegant - categoria de lux exclusivist. Îmi amintesc că discutam cu cineva care se prezentase la un interviu de angajare în biroul mai sărăcăcios. Omul mi-a spus, la un moment dat, că nu-i venea a crede că o companie care are un sediu atât de modest îi poate plăti salariul pe care i-l oferisem. I se părea că ceva trebuie să nu fi fost chiar în ordine - la urma urmei, e la mintea oricui că o companie modestă nu are cum să ofere salarii mari în condiţiile în care face afaceri cinstite.

Presupun că dacă l-aş fi primit în biroul din celălalt sediu, cel de lux, omul meu s-ar fi gândit că, probabil, câştig prea mulţi bani ca să mă ocup de afaceri cinstite. Cum altfel mi-aş fi putut permite un asemenea birou ultraluxos? E la mintea oricui, nu-i aşa?

Prin urmare, faptele reale nu mai contează. „Mintea" le va interpreta întotdeauna în aşa fel încât să le transforme în argumente menite să justifice hotărârile deja luate. Voi reveni mai pe larg asupra acestui mecanism auto-justificator al raţiunii, dar, pentru moment, aş vrea să-ţi sugerez, dragă cititorule, să-ţi pui câteva întrebări şi să te gândeşti foarte bine înainte de a-ţi da răspunsurile. De ce ai impresia că nu ai reuşi să faci un anumit lucru? De ce întorci lucrurile pe dos şi pe faţă şi despici firul în patru până când aproape că nu mai eşti în stare să acţionezi? Când iei o hotărâre, de ce simţi nevoia să o justifici prin tot soiul de argumente şi paraargumente? Pe cine încerci să convingi, în faţa cui pledezi? Şi de ce simţi nevoia acestor justificări? Te înşeli cumva în vreuna din convingerile tale? Nu cumva te-ai amăgit tot timpul din cauza vreunei asemenea idei stupide?

Corecte sau greşite, convingerile şi ideile noastre determină modul în care percepem evenimentele şi ne creează, totodată, atitudinile şi comportamentul. Acest lucru îşi pune o amprentă decisivă asupra relaţiilor noastre cu semenii. Îmi aduc aminte că, odată, m-a oprit un individ care părea dezorientat şi nu vorbea clar. Reacţia mea imediată s-ar fi bazat pe felul de a percepe situaţia - eram tentat să iau omul drept un beţiv. Aş fi procedat greşit, fiindcă, din păcate, el suferise un atac cerebral şi avea nevoie de asistenţă medicală. De la o clipă la alta, atitudinea mea s-a schimbat radical. În general, însă, convingerile au nevoie de ceva mai mult timp pentru a se modifica - timpul necesar înţelegerii.

Nu uita că atât comportamentul cât şi sentimentele se bazează pe convingerile noastre adânc înrădăcinate. Pentru a le „dezrădăcina", pune-ţi întrebarea următoare: „De ce?" Dacă constaţi că există ceva care te reţine, ceva ce refuzi să faci, întreabă-te de ce.

Ceea ce afli despre tine însuţi în această etapă trebuie în permanenţă cercetat şi reevaluat cu atenţie. În cartea sa

The Road Less Travelled (Drumul mai puţin bătut), un bestseller recunoscut, M. Scott Peck scrie:

O viaţă de înţelepciune este o viaţă care îngemănează meditaţia cu acţiunea.

Cred că noi suntem cei mai în măsură să ne cercetăm şi să ne evaluăm, fiecare, convingerile, principiile şi sistemul de valori - acest demers face parte din procesul dezvoltării personale. Meditaţia înseamnă concentrarea gândirii asupra unei teme, adesea, a uneia de natură spirituală elevată. Atunci când ne întâlnim cu o idee nouă, obişnuim să spunem: „Trebuie să mă gândesc la asta." Iată la ce serveşte să meditezi: să te gândeşti „la asta", să încerci să descoperi adevărul din ideea sau fenomenul cu care te confrunţi şi să aproximezi efectul său transformator asupra vieţii tale. Utilizează acel unu la sută din durata zilei - adică paisprezece minute - pentru a medita. Acesta este însuşi rostul meditaţiei: să consacri un anumit timp concentrării asupra unei teme, indiferent care - tu hotărăşti la ce vei medita.

CENTREAZĂ-ŢI CORECT ROATA VIEŢII

Muncitorii forestieri s-au mirat dar au fost mai degrabă mulţumiţi că, în ziua aceea, cel mai în vârstă dintre ei nu venise la lucru. Nu că nu le-ar fi fost simpatic, dimpotrivă, dar vremurile erau grele şi dacă bătrânul nu-şi făcea norma, era aproape sigur că urma să-şi piardă slujba, iar ei ar fi avut mai mult de lucru şi ar fi câştigat ceva bani în plus. Cu toate acestea, fiecare şi-a văzut de treaba lui şi nimic mai mult. A doua zi, bătrânul a venit la slujbă şi nu numai că şi-a realizat norma, dar a şi depăşit-o, tăind copaci cât pentru încă două zile de lucru. Ceilalţi muncitori erau uluiţi şi nu s-au putut împiedica să-i spună: „Ai recuperat cu vârf şi-ndesat absenţa de ieri. Ce s-a întâmplat de n-ai venit, că nu pari să fi fost bolnav?" „A, nu", le-a răspuns bătrânul, „sunt perfect sănătos, numai că am hotărât să-mi iau o zi liberă ca să-mi ascut toporul."

Prietenul meu Derek Ross este unul dintre oamenii cei mai muncitori pe care i-am cunoscut vreodată. Pare să aibă de două ori mai multă energie decât cei care au jumătate din vârsta lui. Odată mi-a spus că secretul unei vieţi de succes este echilibrul: „când roata vieţii nu e bine centrată, călătoria te cam hurducă". Derek are un mare talent de a învăţa din necazurile pe care viaţa ni le serveşte în chip de lecţii şi de provocări. Colaboratoarea sa cea mai apropiată este soţia lui, Vivienne, şi amândoi muncesc din greu şi joacă tare. Au însă mare grijă să-şi ia acea „zi liberă pentru ascuţirea toporului".

Toţi avem nevoie de câte o asemenea „zi liberă pentru ascuţirea toporului", fiindcă altfel unealta devine inutilizabilă - iar noi, la fel.

Tocmai pentru că ţin atât de mult să mă asigur că-ţi echilibrezi bine balanţa vieţii (sau că-ţi centrezi roata), insist să-ţi cunoşti şi să-ţi fixezi corect principiile, priorităţile şi sistemul tău de valori. Dacă nu se bazează pe aceste priorităţi şi pe acest sistem de valori, programul tău de obiective nu are nici un sens. În această privinţă, ca atâţia alţii, am învăţat şi eu lovindu-mă cu capul de pragul de sus - adică, din experienţă. Înainte, îmi făceam planuri, îmi stabileam obiective, le şi realizam, dar cu ce preţ! Balanţa vieţii mele nu era deloc echilibrată. Roata se învârtea cam ... pătrat. Am ţinut-o aşa vreme de câţiva ani. Ajunsesem să am „de toate", după cum s-a exprimat terapeutul meu: hipertensiune, trei ulcere duodenale, hernie, îmi murise un copil, divorţasem, îmi pierdusem compania şi dădusem faliment, ca să nu pomenesc decât atât. Natura are stilul ei de a te determina s-o laşi mai moale şi să-ţi faci ordine în viaţă, restabilind echilibrul balanţei. Omul este singura creatură în existenţa căreia echilibrul nu apare decât dacă este restabilit în mod conştient. Dar omul dispune şi trebuie să facă uz de capacitatea sa de a alege şi de a hotărî.

Sigur că nu este uşor să te „defalchezi" singur şi să-ţi împărţi viaţa pe căprarii. Dacă ai probleme la serviciu, e greu de crezut că nu le vei lua cu tine şi acasă, iar dacă acasă lucrurile nu merg bine, nu te vei putea împiedica să te tot gândeşti la ele când eşti la slujbă. Unica metodă de a-ţi asigura armonia şi, deci, echilibrul, o reprezintă definirea clară a ţelurilor şi obiectivelor care trebuie să corespundă priorităţilor şi sistemului tău de valori, în toate domeniile vieţii. Îţi aminteşti că am găsit că ar fi şase domenii principale: finanţe/carieră, fizic/sănătate, familie/societate, personal/distracţii/aventură, mental/emoţional, spiritual/etic. Poţi să aduci unele modificări şi adăugiri acestor categorii, pentru a le face să reprezinte mai adecvat valorile tale personale, dar ceea ce contează în primul rând este să nu omiţi nici un domeniu, să nu neglijezi nici un aspect al existenţei. Dacă unul sau altul are o importanţă mai mică în ceea ce te priveşte, atunci, aşa cum am mai spus, conştientizează acest fapt, recunoaşte-i realitatea şi readaptează-ţi scopurile la valoarea pe care le-o acorzi, efectuând corecturile şi ajustările necesare.

Mai ia-ţi şi câte o pauză!

Disciplina necesară menţinerii echilibrului ne învaţă, în acelaşi timp, să devenim mai flexibili, în situaţia în care flexibilitatea constituie o condiţie a succesului în absolut toate domeniile. Această disciplină se poate învăţa deşi, pentru a o deprinde, sunt necesare unele sacrificii. Copiilor, de exemplu, le place cu mult mai mult jocul propriu-zis decât organizarea şi pregătirea lui. Sunt nerăbdători să se joace şi să se bucure de joacă - şi ce alt mod de a învăţa ar putea fi mai bun la această vârstă?! Fiul meu mai mare, Jason, şi cu mine ne hotărâserăm odată să jucăm un joc pentru care aveam nevoie de nişte beţe de lemn. Am fi putut folosi şi altceva în loc de beţe, dar, cum doream să facem totul ca la carte, m-am dus să tai lemnul. Bineînţeles că Jason nu mai avea răbdare şi insista să mă grăbesc drept care, între două somaţii „Hai, taţi, mai repede!", ferăstrăul a alunecat şi aproape că mi-am retezat complet degetul mare, iar după amiaza mi-am petrecut-o la spital, unde mi-au pus o mulţime de copci, dar am învăţat că echilibrul nu ţi-l face cadou nimeni şi că el cere sacrificii: nu intenţionaserăm decât să ne jucăm, însă perfecţionismul meu a sfârşit prin a deveni mai important decât însuşi jocul, eliminându-l. De atunci am renunţat la această dorinţă de a pregăti totul cu minuţiozitate - am învăţat

să mă bucur de tot ceea ce îmi place chiar şi fără a mă pregăti şi organiza dinainte. După ani şi ani de la întâmplarea cu beţele de lemn, Jason şi-a cumpărat o barcă şi, cum mi-a solicitat ajutorul, am pornit amândoi spre debarcader fără întârziere. Îmi amintesc cât de uimit a fost că am reuşit să terminăm toată treaba într-o singură zi. Astfel, entuziasmul şi bucuria au rămas intacte, neavând timp să se dilueze. La urma urmei, Jason voia să-şi lanseze barca la apă cât mai repede, ceea ce e şi normal: bărcile sunt făcute ca să plutească pe apă. După nici două săptămâni, participa cu ea la concursuri.

Ţelurile şi obiectivele trebuie să fie compatibile şi nu în contradicţie unele cu altele, dacă vrem să ne menţinem echilibrul balanţei. Atingerea acestei stări de echilibru este posibilă prin fixarea obiectivelor şi a valorilor de bază din fiecare domeniu al existenţei. Nu-ţi poţi pune în gând să-ţi duci familia într-o vacanţă costisitoare, pe o insulă exotică, decât dacă mai înainte ţi-ai stabilit (şi ţi-ai realizat) nişte ţeluri de natură financiară, care să-ţi fi furnizat fondurile necesare acoperirii cheltuielilor.

Presupun că ai băgat de seamă că în titlul subcapitolului m-am referit la «pauză", nu la „concediu". Nevoia de concediu vine din situaţia în care lucrezi pentru altcineva sau pentru realizarea ţelurilor şi viselor altcuiva. Dacă existenţa îţi este direcţionată spre îndeplinirea ţelurilor şi viselor tale personale, de ce ţi-ai dori concediu - adică îndepărtarea de această activitate?

A-ţi lua câte o pauză înseamnă a te purta bine cu tine însuţi în timp ce munceşti la un proiect - proiectul tău. Nu înseamnă a înceta munca sau a nu-ţi finaliza proiectul. Învaţă-te să reduci tensiunea sub care te afli când lucrezi. Momentul recreaţiei este un moment de re-creaţie: îţi re-creezi atitudinea faţă de munca ta. În mod evident, unele activităţi sunt mai plăcute decât altele, învaţă să le alternezi pe primele cu celelalte.

Există un vechi proverb care spune că schimbarea este la fel de bună ca odihna. Singura odihnă de care ai nevoie este somnul din timpul nopţii. Ori de câte ori simţi că baţi pasul pe loc într-o anumită activitate, fă altceva: apucă-te să înveţi o limbă străină, joacă fotbal, citeşte o carte despre un alt subiect decât cel de care te ocupi în mod obişnuit. Mulţi scriitori se recreează jucând şah. Creierul nu încetează niciodată să funcţioneze şi, atunci când îi oferi noutate şi varietate, va comanda corpului să reacţioneze în chip corespunzător. Ţi s-a întâmplat, desigur, ca, îndată ce ai terminat lucrul, cineva din familie sau dintre colegi să-ţi spună: „Hai să mergem să facem ceva", la care tu ai răspuns: „Nu, nu mai am nici un strop de energie", dar, până la urmă, te-ai lăsat convins şi ai descoperit că ceva energie tot mai aveai - ba chiar destulă! Te-ai fi simţit în stare chiar să te întorci la birou sau să te duci acasă total revigorat. Da, „revigorat" este termenul potrivit! Echilibrul constituie o sursă de revigorare.

Recent, am învăţat-o pe Shamira, fetiţa mea cea mică, să meargă pe bicicletă. Când a început să se descurce, mi-a spus: „E uşor, taţi. Vai, ce-mi place! Pot să merg oriunde vreau, tot ce am de făcut e să-mi ţin echilibrul!" Nu după mult timp, s-a întâmplat să cadă şi a venit să-mi povestească: „Mi-am pierdut echilibrul, taţi, şi după aceea m-am pierdut." Știi cum se zice - adevărul care iese din gura copiilor... Aşadar ai grijă să nu pierzi nou-construitul tu însuţi - păstrează-ţi echilibrul!

Dacă am curăţa ferestrele percepţiei, am vedea totul aşa cum este, adică infinit.
William Blake

Şi Ceea ce e înlăuntrul nostru e şi în afară
Ceea ce e în afara noastră e şi înlăuntru.
Upanisade

şi totuşi

Secretul vieţii este echilibrul, iar absenţa echilibrului înseamnă distrugerea vieţii.
Hazrat Inayat Khan

SEMINŢE DE GÂND

1. Atunci când cauţi să înţelegi pe cineva, încearcă să priveşti lumea prin ochii acelui om, nu prin ai tăi.
2. Lucrează asupra lumii din tine dacă vrei să îndrepţi lumea din jurul tău.
3. Investeşte doar unu la sută din durata unei zile în propria ta dezvoltare şi restul de nouăzeci şi nouă la sută va culege beneficiile.
4. Perseverenţa de care dai dovadă este direct proporţională cu încrederea pe care o ai în tine însuţi. Fii încrezător, fii perseverent, fii învingător!
5. Atunci când roţile nu sunt perfect rotunde, carul îşi zdruncină călătorul. Dacă vrei să ajungi nevătămat la capătul drumului, ai grijă să nu-ţi pierzi echilibrul.

Partea a treia: Caută şi urmează sensul existenţei tale

VI. ÎNVAŢĂ SĂ ASCULŢI CU ATENŢIE CE-ŢI SPUNE PERSOANA CARE TE CUNOAŞTE CEL MAI BINE - TU ÎNSUŢI

SĂ MEDITĂM ÎN LINIŞTE

În capitolul precedent am menţionat importanţa meditaţiei. Numai meditând în tăcere poţi învăţa să asculţi vocea interioară care te va îndruma în direcţia corectă, absolut întotdeauna. Ştiu bine ce spun: absolut întotdeauna, îţi imaginezi cât de plină de succes ţi-ar fi viaţa dacă ai învăţa s-asculţi această voce interioară cu toată încrederea că te va îndemna, absolut de fiecare dată, să acţionezi în modul cel mai potrivit, indiferent de situaţia în care te afli?

Tot ceea ce am spus despre înţelegerea şi acceptarea propriei tale persoane ca o fiinţă unică, despre construirea convingerilor şi educarea disponibilităţilor tale, despre legătura directă, de la cauză la efect, între crearea lumii interioare şi transformarea lumii exterioare îşi află acum corolarul în prezentarea acestei extraordinare surse de înţelepciune şi îndrumare şi a modalităţii în care îţi poţi deschide accesul la ea.

Aminteşte-ţi că ideile noi au nevoie de un anumit timp până să fie acceptate şi să prindă rădăcină. Vechile noastre concepţii şi deprinderi de gândire ne-au ferecat într-un fel de pat al lui Procust mental. Ce nu încape în ele este respins.

Există o fabulă veche, cu o broască nu prea umblată, care îşi petrecuse toată viaţa în balta unde se născuse. Într-o zi, o alta, care locuia în mare, a venit să viziteze balta. „Tu unde stai?", a întrebat broasca de baltă, iar când a auzit răspunsul, a insistat, şi mai nedumerită: „Ce-i aia mare?" „Marea e un loc cu multă apă şi nici nu e prea departe de aici." „Şi cât de mare e marea?" „O, foarte mare", a răspuns musafira. ‚Aşa, cam ca asta?", a întrebat broasca de baltă, arătând un bolovan. „Nu, e mult mai mare", a spus surata ei marină, Cam cât balta mea?", a continuat provinciala, pentru ca să audă acelaşi „Nu, e mult mai mare." „Bun, şi atunci cât e de mare marea asta?" „Păi, din marea în care locuiesc eu ai putea să faci milioane şi milioane de bălţi ca asta în care locuieşti tu." Broasca de baltă a replicat: „Aiurea! ia mai lasă-mă cu minciunile tale cusute cu aţă albă şi şterge-o de aici! Nu vreau să am de-a face cu cei ca tine. Pleacă din balta mea!"

Numai atunci când elevii sunt pregătiţi apare şi profesorul. Adevăratul profesor este cel al cărui ţel este să-i ajute pe elevii săi să se cunoască pe ei înşişi, pentru ca, astfel, să-şi cunoască resursele interioare şi să devină capabili să şi le valorifice.

Fiecare om îşi poate auzi vocea lăuntrică. Adeseori, ea seamănă cu glasul vreunuia dintre părinţi, profesori sau al cuiva care ne-a influenţat în chip determinant în copilărie sau adolescenţă. Unele dintre aceste voci ajung să facă parte din imaginea noastră despre noi înşine. Nu toate vocile sunt pozitive - există voci negative, severe sau chiar tiranice. Dacă le ascultăm pe acestea din urmă, ne limităm drastic şansele de succes şi ne lăsăm jefuiţi de toate realizările la care ne-ar îndreptăţi potenţialul nostru înnăscut.

De aceea este esenţial să facem deosebirea între cârtitorul lăuntric, ce trebuie redus la tăcere, şi îndrumătorul lăuntric, ce trebuie ascultat. Această ascultare şi înţelegere a ghidului interior este, după părerea mea, unealta principală cu care ne sculptăm imaginea despre noi înşine şi preluăm controlul asupra propriei noastre vieţi.

Vocea cea bună o auzim adesea, numai că uneori preferăm s-o ignorăm, iar, cu timpul, ea se estompează şi se pierde. Cred că ţi s-a întâmplat şi ţie, în toiul unei discuţii, dezbateri, conversaţii sau într-o ceartă, când eşti pe punctul de a spune ceva „tare". Atunci, vocea interioară îţi şopteşte: „Nu spune asta!", dar tu tot nu te poţi opri şi imediat ce cuvintele ţi-au ieşit din gură, îţi dai seama că nu ar fi trebuit să le rosteşti şi că efectul lor este dezastruos (asupra ta, în primul rând), deşi, bineînţeles, începi să cauţi şi să găseşti argumente raţionale, care să te convingă că aveai tot dreptul să reacţionezi aşa cum ai reacţionat. Raţiunea îţi poate arăta că, dacă ai fi avut o reacţie mai puţin dură, oponentul tău te-ar fi considerat slab şi că, în general, ca să obţii ceea ce vrei, trebuie să fii agresiv. Dar vocea ta lăuntrică te sfătuieşte să nu dai drumul cuvintelor acelea aspre. Raţiunea îţi va furniza întotdeauna argumentele şi justificările de care ai nevoie, dar ea nu va fi niciodată în stare să determine faptele să se conformeze acestor justificări - realitatea nu va asculta de teoriile emise de raţiunea ta. Cere-i vocii tale interioare să fie ghidul tău şi ea te va îndruma. Dacă îi urmezi sfaturile, intuiţia îţi va vorbi din ce în ce mai limpede până când îţi va deveni imposibil să o mai confunzi cu vreuna din vocile negative şi vei putea să contezi total pe ceea ce-ţi spune.

Vocea ta interioară

Prin urmare, ce este această voce, de unde vine ea şi ce ai de făcut pentru a o auzi mai bine? În primul capitol am spus că toţi oamenii au acces la „geniul lor lăuntric" şi că spiritul nostru constituie o parte din spiritul universal. Un spirit, ca să spunem astfel, de o inteligenţă infinită şi care reprezintă sursa revelaţiilor intuiţiei şi a creativităţii noastre. Atunci când ne lăsăm îndrumaţi de ceea ce numim „un al şaselea simţ", acţionăm pe baza a ceea ce simţim cu intensitate în momentul respectiv. Dacă acţionăm imediat, acţionăm corect. Dacă amânăm acţiunea, descoperim că, indiferent cum procedăm, nu facem ceea ce trebuie, iar dacă nu acţionăm în nici un fel şi, mai târziu, constatăm că am lăsat să ne scape o ocazie favorabilă, ne gândim la motivele pentru care, oricum, nu am fi reuşit să realizăm ceea ce doriserăm de la început. Fiecare dintre noi îşi aminteşte de cel puţin o împrejurare „rară", când intuiţia l-a ajutat. Aceste împrejurări sunt

rare numai din cauză că orice capacitate, orice talent, orice disponibilitate care nu este folosită, educată şi valorificată, tinde să se diminueze.

Dacă ieşi cu barca în larg şi iei un pahar, îl înmoi în valuri şi îl umpli până la jumătate, în pahar vei avea un lichid care, prin compoziţia sa chimică, este identic cu cel pe care pluteşti. Deşi se află într-un recipient de dimensiuni limitate, apa din pahar este aceeaşi apă a mării. Spiritul tău este o frântură din oceanul de înţelepciune infinit şi, astfel, are acces direct la ea prin însăşi natura sa.

Să revenim acum la paharul cu apă de mare şi să înmuiem în el trei sferturi dintr-o batistă; iată un simbol potrivit: pânza aflată în apă reprezintă inconştientul, cea uscată, rămasă deasupra apei, planul conştientului. Să punem acum o bucăţică de zahăr pe partea uscată a batistei - acesta ar fi un gând aflat în zona conştientă a minţii. Ce se întâmplă? Pe pânză rămâne o urmă uşoară. Dulceaţa zahărului nu pătrunde în ţesătură. Exact acelaşi lucru este şi cu gândul care trece, pentru o clipă, prin mintea noastră: de obicei, nu ne afectează prea serios, iar dacă îl alungăm, se duce fără să ne ajute sau să ne strice prea mult.

Dar dacă înmuiem în pahar batista întreagă, cu zahăr cu tot? Ce se întâmplă acum? Zahărul se dizolvă repede şi îndulceşte apă - toată apa, adică şi aceea absorbită de pânza batistei. Este exact ceea ce se petrece atunci când omul adoarme cu un gând formulat clar pe planul conştientului. Gândul este absorbit în subconştient, din care pătrunde în modul cel mai concret, în toate ungherele minţii celui adormit. Ţine seama de acest lucru atunci când îţi gravezi în minte imaginea viitorului formidabil pe care ţi-1 doreşti.

La fel cum compoziţia apei din pahar era identică, în toate privinţele, cu apa mării, şi gândurile tale fac parte din mintea ta, iar dacă înţelegi acest adevăr, vei înţelege şi legătura dintre întregul minţii tale, planul conştient şi planul subconştient pe de o parte, şi spiritul universal şi infinit, pe de altă parte.

Indiferent care sunt convingerile tale sau numele cu care desemnezi aceste convingeri, Creator, raţiune supremă, viaţa în sine, trebuie să fii de acord că ceea ce este creat este creat într-un anumit scop. Până şi raţiunea îţi spune acest lucru. Cea mai surprinzătoare parte din mintea ta a fost creată cu un anumit scop - ea este un dispozitiv prin care toate ideile şi gândurile aflate în armonie cu ţelurile şi planurile noastre pot pătrunde, pot fi prelucrate şi înregistrate în noi, pentru a fi apoi repuse în circulaţie. Atunci când ne concentrăm asupra a ceea ce vrem, mintea va trece la receptarea diferitelor mesaje pe care le emite inteligenţa universală infinită.

Ceea ce vreau să spun este că avem acces nu numai la banca de date din subconştient, ci şi la toate informaţiile exterioare experienţei noastre individuale, în măsura în care ne deschidem comunicării cu acest spirit al înţelepciunii infinite, el se manifestă pentru noi şi prin noi. Astfel ne conectăm la însăşi inima universului. Având încredere desăvârşită în capacitatea noastră înnăscută de a intra în rezonanţă cu această înţelepciune infinită, nu mai există motive pentru a cere sfaturi celor din jur. Pe aceştia trebuie întotdeauna să-i considerăm - ca şi cărţile - drept învăţători, nu stăpâni, intermediari, nu creatori. Iată de ce este atât de important să-ţi rămâi fidel ţie însuţi, adică propriului tău suflet, fiindcă vocea spiritului înţelepciunii infinite numai prin el îţi va vorbi. Acolo se află conştiinţa, intuiţia, îndrumarea ta lăuntrică. Este vocea esenţei tale superioare, glasul sufletului tău - glasul creatorului tău.

Intrarea în tăcere

Tot ceea ce este important să cunoaştem vom afla. Nu trebuie decât să ne deschidem auzul interior ca să primim vocea inteligenţei universale. Înţelepciunea vine prin intuiţie şi transcende cunoaşterea concretă, particulară. Poţi învăţa o mulţime de lucruri antrenându-ţi memoria, însă înţelepciunea trans-presează aceste date care apar ca epifenomene ale unui substrat cu mult mai bogat şi mai profund.

Sunt unii care, plini de orgoliu intelectual, nu se pot dezbăra de prejudecăţi, de idei preconcepute şi de principii primite de-a gata. Le lasă să le blocheze drumul către adevărata înţelepciune şi se cufundă în speculaţii sterile, teoretizând, raţionând şi argumentând în legătură cu ceea ce există sau nu există, se întâmplă sau nu se întâmplă. De obicei, oamenii nu se conectează la sursa de putere înnăscută şi aflată înlăuntrul lor pentru că stau de vorbă cu toată lumea, numai cu ei înşişi nu, se dau peste cap să nu fie singuri şi să se înconjoare de prieteni, deşi numai în singurătate putem învăţa să ne ascultăm vocea interioară.

Intrarea în tăcere, liniştea desăvârşită - iată calea cea mai bună pentru a învăţa să-ţi activezi îndrumătorul lăuntric. După ce vei acumula experienţă şi te vei antrena, vei ajunge să-ţi asculţi vocea interioară şi în condiţii neprielnice, înconjurat de zgomot, dar, pentru început, ai nevoie de singurătate şi de linişte. Îţi mai aminteşti de cât timp nu ai mai avut un moment de totală intimitate cu tine însuţi, departe de orice sunet artificial, creat de „civilizaţie", de când nu ai mai găsit răgaz pentru a sta, în linişte, fără să faci altceva decât să te gândeşti, cu ochii închişi, fără să te laşi tentat nici să adormi, nici să raţionezi? Dar ai avut vreodată un asemenea moment? Trăim în plin haos, în plină confuzie. Lumea pare că a înnebunit, iar permanenta luptă pentru existenţă pare să ne silească să trăim într-un ritm absurd, în care zilele şi nopţile nu ne mai ajung pentru tot ceea ce avem de făcut. Singurătatea - nu izolarea - este adeseori dificil de realizat, deşi mulţi ar fi mai degrabă nefericiţi dacă ar realiza-o. Unii dintre noi nu suportă liniştea sau absenţa anturajului mai mult de câteva minute. Această atitudine este atât de periculoasă încât trebuie să se renunţe la ea imediat. Poate părea ciudat, dar majoritatea oamenilor nu au cunoscut niciodată liniştea adâncă a unui loc plin de pace. În asemenea condiţii, cum să ne auzim vocea lăuntrică, acea voce care nu doarme nici o clipă, ci veghează şi lucrează pentru noi, străduindu-se să ne îndrume încotro s-o luăm ca să obţinem ceea ce vrem! Nu o putem auzi. Iată de ce ne este necesar acest loc liniştit despre care vorbeam. Dacă nu-1 ai, înseamnă că lumea ta trebuie reorganizată din temelii - nici

mai mult, nici mai puţin.

Acordă-ţi răgaz să gândeşti

Gândeşte-te la viaţa marilor personalităţi care au schimbat soarta lumii-nu vei găsi una care să nu fi decis să petreacă anumite perioade de timp în singurătate, meditând, pătrunzându-se de armonia înconjurătoare, ascultând ceea ce este mai uşor sau mai greu de auzit. Toţi marii întemeietori de religii; Iisus, Moise, Buddha, Lao-Tse, Confucius, Mahomed, îşi petreceau cea mai mare parte a timpului în singurătate, departe de influenţa perturbatoare a societăţii.

Toţi marii conducători precum Gandhi şi alţi oameni politici ale căror vorbe şi fapte au dat formă istoriei, dărâmând sau construind, distrugând sau creând, îşi găseau inspiraţia şi îşi conturau ideile în singurătate. Sir Winston Churchill, Sir Benjamin Disraeli, Roosevelt, Lincoln, Lenin, Stalin, Marx, Mao Tse-Tun. Toţi şi-au dezvoltat talentul cultivând retragerea în singurătate, uneori, în mod voit, alteori siliţi fiind de împrejurări să petreacă un timp cu ei înşişi, în închisoare, ceea ce le-a permis să-şi elaboreze ideologiile şi să-şi stabilească planul de acţiune.

Universităţile cele mai importante le cer profesorilor să nu consacre predării decât un număr mic de ore pe săptămână, tocmai pentru ca să aibă răgaz să se gândească, să mediteze. Toţi marii oameni de afaceri, fără excepţie, îşi acordă timp pentru a reflecta, deşi sunt aproape mereu înconjuraţi de o armată de secretare, asistenţi şi experţi. Totuşi, din când în când, se consultă şi cu persoana pe care o cunosc cel mai bine - ei înşişi. Au nevoie de linişte pentru a-şi forma o imagine de ansamblu asupra situaţiei, pentru a găsi soluţii, a face planuri şi a-şi „asculta" gândurile.

Oamenii numiţi „mari" evită, uneori, compania semenilor lor. Se retrag într-o cameră în uşa căreia pot răsuci cheia sau ies să se plimbe pe acolo pe unde nu riscă să fie deranjaţi din meditaţie. Caută-ţi şi tu un loc în care să fii „departe de toate" - poate fi chiar un colţ în pod sau în şopron - şi vizitează-l cu regularitate. Dacă nu se poate, ieşi în mijlocul naturii, undeva unde să fii singur. Încearcă să rămâi cu tine însuţi câteva minute în fiecare zi. Stai liniştit ca şi cum ai aştepta. Încearcă să nu auzi zgomotele şi cuvintele care se învârt în jurul tău. Treptat, vei reuşi să ecranezi din ce în ce mai bine aceste influenţe perturbatoare, să-ţi închizi mintea în faţa lor.

Fii sigur că o poţi face, pentru că ai capacitatea de a-ţi controla mintea. Trebuie să laşi acces liber oricărui gând, în orice moment.

Cât mai des posibil, de preferat în fiecare zi, trebuie să lucrezi asupra minţii tale, până când reuşeşti să rămâi absolut liniştit timp de cel puţin o jumătate de oră. Ia hotărârea să-ţi rezervi ceva timp, zilnic, pentru a fi singur cu tine însuţi - poate, dimineaţa devreme, sau seara târziu, ba chiar şi la prânz - nu contează câte minute, contează numai să ai mintea limpede, eliberată de influenţa factorilor perturbatori. Să nu-mi spui că nu ai nici un moment liber şi că fiecare minut îţi este cronometrat - luându-ţi o mică pauză pentru meditaţie, pentru linişte şi căutarea vocii interioare, te vei simţi ca renăscut şi gata să iei munca de la capăt, şi vei vedea în ce fel o vei face fără să depui un efort excesiv. Ideile inspirate, care fac dintr-un om obişnuit un milionar, vin în asemenea clipe de răgaz alocat gândirii receptive. Iată de ce obişnuiesc să spun că oamenii sunt atât de ocupaţi să câştige bani, încât nu-şi mai acordă timp să facă bani.

Ascultă-ţi inspiraţia

Este absolut necesar să cultivi arta liniştii fizice şi mentale. Astfel, acea parte din mintea ta pe care o voi numi „supraconştient" şi care are acces direct la inteligenţa universală îţi poate da idei atât de solide, încât, în indiferent ce întreprinzi, succesul îţi este garantat şi devii incomparabil mai sigur pe tine însuţi decât înainte. Brusc, în timpul unei asemenea „şedinţe" de accesare a rezervorului de înţelepciune universală - poate chiar la prima tentativă - vei constata că mintea ţi se limpezeşte şi că eşti conştient de faptul că te afli „pe recepţie". Simţi un îndemn imperios şi o nevoie irezistibilă de a acţiona, de a face ceva, de a merge undeva, de a telefona cuiva. Simţi că te protejează ceva - fii conştient că eşti îndrumat şi că trebuie să acţionezi aşa cum „auzi" spunându-ţi-se să acţionezi. Asta se cheamă „a avea o imaginaţie", un răspuns, o idee - este neapărat necesar să-i dai curs. Dintr-o dată, vezi modalitatea de a schimba nişte condiţii nefavorabile, de a rezolva dificultăţi şi de a depăşi impasuri. Brusc totul pare atât de clar şi de simplu, încât te întrebi cum de nu te-ai gândit la aceste lucruri mai înainte. Eşti sub îndrumare, iar din această clipă, eşti pe cale să devii propriul tău creator.

Am schiţat câteva etape ce trebuie parcurse pentru „intrarea în tăcere" - ce trebuie făcut, ce se întâmplă, la ce trebuie să te aştepţi, în ce fel primeşti răspunsurile, cum să-ţi dai seama dacă răspunsurile sunt corecte şi în ce moment trebuie să acţionezi pentru a începe să-ţi valorifici această minunată capacitate înnăscută, cât mai repede posibil. Nu ai nevoie decât să doreşti şi să te aştepţi la rezultate pozitive.

Răspunsurile pe care le vei primi sunt întotdeauna programate în timp şi, de aceea, trebuie puse în practică imediat. Încearcă să-ţi aduci aminte: de câte ori nu ai avut impulsul de a lua legătura cu cineva printr-o scrisoare ori prin telefon, de pildă, - cineva care ocupa un post important, de decizie, dar ai renunţat să acţionezi, de teamă să nu strici lucrurile, iar chiar a doua zi, persoana respectivă sau unul dintre angajaţii săi te cheamă la telefon sau îţi expediază o scrisoare - dar tu ţi-ai pierdut avantajul iniţiativei, preemţiunii şi controlului şi îţi spui, pe bună dreptate: „Şi doar ştiam că ar fi trebuit să iau legătura cu ei mai devreme." Ţine minte, fă întotdeauna ceea ce simţi, nu ceea ce ştii că „trebuie" sau „se cuvine" să faci. Procedează astfel de câteva ori şi deja vei fi în stare să reintri în contact cu tine însuţi şi cu ceea ce e bine pentru tine. Cu cât amâni mai mult acţiunea la care te îndeamnă impulsul, cu atât îl bruiezi mai zgomotos şi, prin urmare, deschizi o cale cu atât mai largă altor erori şi altor idei conflictuale, care să-ţi îngroape intuiţia sub mormane de Justificări" inhibitive.

În cea mai mare parte a timpului, suntem conduşi de raţiune - luăm decizii raţionale, examinăm opţiuni şi aşa

mai departe, dar ne dezvoltăm şi acel al şaselea simţ, ascultând vocea supraconştientului nostru şi acordându-i atenţia necesară. Astfel ştim să procedăm corect în fiecare situaţie.

Mintea nu este un jucător, ci o echipă

Secretul succesului este să îţi utilizezi partea intuitivă a minţii şi partea ei raţională în echipă, împreună; şi nu una împotriva celeilalte. Suntem în stare să realizăm această complementaritate armonioasă. Ambele sunt indispensabile una celeilalte, asemenea principiilor Yin şi Yang, elementului feminin şi elementului masculin, logicii şi emoţiei. Latura raţională ne ajută să descoperim, să clarificăm şi să cercetăm ce anume vrem să realizăm, apoi, reducând-o la o temporară tăcere şi conectându-ne la latura intuitivă, luăm o hotărâre şi trecem la acţiune.

Am spus că latura raţională este înlocuită din mers de cea intuitivă şi nu invers. Soluţiile pornite din intuiţie, deşi întotdeauna corecte, par, uneori, absurde şi, fără reducerea temporară la tăcere a raţiunii, ele nu ar fi niciodată adoptate. Ca să dau un exemplu, iată un om de afaceri care vine acasă împovărat de o problemă complicată, în legătură cu care trebuie să ia o decizie. A parcurs toate dosarele cuprinzând documentaţia, a analizat pe îndelete toate variantele, a examinat atent toate soluţiile posibile. După cină, îi vorbeşte soţiei despre întreaga afacere, expunându-i pe scurt datele problemei, iar femeia, fie că e solicitată, fie că nu e, poate veni cu o idee sau o sugestie care, deşi aparent caraghioasă, la o cercetare mai profundă se dovedeşte a fi strigător la cer de clară şi de potrivită.

Nu vreau să-ţi dau a înţelege că, pentru a menţine legătura cu latura ta intuitivă, trebuie să te însori. Acest exemplu este totuşi o analogie nu tocmai neinspirată. Toţi dispunem de latura intuitivă, ca şi de latura raţională, cu accent pe această a doua componentă, din simplu motiv că am fost obişnuiţi, din generaţie în generaţie, s-o cultivăm. Ceea ce contează este că trebuie să facem un efort permanent de a ne dezvolta latura intuitivă, pur şi simplu, punând-o la lucru.

După ce ne-am utilizat capacităţile raţionale pentru rezolvarea unei probleme, şi totuşi nu am descoperit soluţia, este momentul să comutăm pe intuiţie şi să aşteptăm răspunsul. Ca să-l citez pe Ralph Waldo Trine:

Dacă vine vremea când nu ştim pe care drum să pornim, când nu ştim încotro să ne îndreptăm, vina nu e decât a noastră. Dacă greşeala se ascunde în noi înşine, atunci înseamnă că şi îndreptarea acestei stări nefireşti tot în noi înşine trebuie să se afle.

Convingerea mea este că, în lumea afacerilor - şi nu numai acolo - oamenii devin din ce în ce mai conştienţi de rolul de mare eficacitate pe care îl joacă un individ dotat cu intuiţie fină şi cu putere de observaţie. Este interesant de remarcat că a crescut constant şi numărul angajaţilor de sex feminin, ceea ce se datorează tocmai acestor calităţi: intuiţia şi simţul observaţiei. Anii '80, în plină obsesie a ascensiunii profesionale şi a puterii, au marcat venirea în lumea finanţelor a numeroase femei de afaceri, dar, ca şi cum ele însele ar fi fost destul de nesigure în legătură cu identitatea pe care ar fi trebuit s-o personifice, au devenit, aproape toate, „clone" ale unui tip ultraraţional. Era vorba despre persoane dotate, care munceau pe rupte şi, unele, chiar au şi obţinut succese reale, dar au comis greşeala de a-şi reduce la tăcere tocmai ceea ce le-ar fi asigurat avantajul decisiv - intuiţia - de teamă de a nu părea excesiv de „feminine", dorind, cu toate acestea, să fie un fel de Superwoman. Motivul s-ar găsi, probabil, în nesiguranţa lor de fond. Din fericire, în anii '90, constatăm că femeile se dezvoltă pe propria lor cale şi că nu mai au ezitări nici în privinţa identităţii, nici în privinţa capacităţii lor. Pot să spun de pe acum că în perioada următoare numărul femeilor aflate în posturi-cheie va spori în mod semnificativ, noua situaţie datorându-se intuiţiei şi percepţiei mult mai deschise, dublate de o mai profundă siguranţă de sine şi de o reală conştiinţă a propriei valori.

Ideile noi te pun în mişcare

Atât companiile cât şi indivizii îşi amintesc din ce în ce mai des că motorul progresului îl constituie ideile noi - ideile noi, împreună cu planurile şi proiectele noi care alcătuiesc inima unei afaceri - şi, totodată, convingerile personale. Foarte adesea se întâmplă să constaţi cum comitetul de administraţie al unei companii nu vede pădurea din cauza copacilor - aceşti oameni sunt prea aproape de „copaci" şi de situaţie sau se autolimitează prin politicile de producţie, desfacere etc., pe care le practică. Numeroasele probleme pe care le au de depăşit pot fi rezolvate prin idei şi concepte noi, dar fără „arma intuiţiei", oricât ar fi de dârz, combatantul oboseşte să mânuiască numai floreta raţiunii, şi, în cele din urmă, ratează ţinta. Acum câtva timp, am fost solicitat de o mare companie, pentru a le acorda consultanţă intuitivă celor cinci membri ai consiliului de administraţie. A fost o „şedinţă" destul de lungă, în cursul căreia am decis să aruncăm „regulamentele" pe fereastră şi am căzut de acord să ne ocupăm de dificultatea, după toate aparenţele insurmontabilă, cu care erau confruntaţi aceşti oameni. După ce am trecut în revistă datele problemei, am stabilit că fiecare dintre cei cinci directori va propune, la rândul său, câte o soluţie de natură supraconştientă. Ne-am reunit, din nou, după trei zile, şi a venit momentul prezentării acestor soluţii. Patru dintre cei cinci au recunoscut că, atunci când şi-au pus pe hârtie ideile, s-au simţit oarecum stânjeniţi, din cauză că ele păreau atât de „neobişnuite". Cu toate acestea, simplitatea lor exercita o anumită atracţie asupra minţilor lor deprinse să raţioneze după tipicuri mai vechi şi directorii noştri au căpătat încredere. Nu mică a fost uimirea generală când cei patru au propus aceeaşi rezolvare aparent „iraţională". Cu cât o dezbăteau mai mult, cu atât ea se dovedea mai potrivită şi au aplicat-o imediat. Era vorba despre achiziţionarea altei companii care, în momentul respectiv, nu era de vânzare, dar, după ce s-a luat legătura cu proprietarii, s-a fixat o discuţie prospectivă. Negocierile au mers repede şi s-a hotărât fuziunea - problema „insurmontabilă" a clienţilor mei se rezolvase, iar ei au devenit primii de pe piaţă în noul domeniu în care se avântaseră.

Cel de-al cincilea director a regretat lipsa sa de inspiraţie în materie de idei şi a recunoscut că nu avusese

încredere într-o astfel de soluţie „iraţională”, preferând să rămână la vechile sale analize „rezonabile”. Nu mai e nevoie să adaug că aceşti oameni au păstrat nou instauratul obicei al întrunirilor de tip „brain storming”, ca şi pe cel al practicării regulate a „meditaţiei tăcerii”, inspiratoare de soluţii.

Cei patru directori care au venit cu aceeaşi idee au pornit de la premisa că nu aveau nimic de pierdut, că ideea nu era rea şi că doreau să creadă în ea. Mai mult decât atât, din conversaţie a reieşit mai târziu că fiecare dintre ei îşi „amintea” cum, din când în când, simţea nevoia să petreacă destul de mult timp gândindu-se şi meditând, în perioada în care îşi construiau, împreună, compania, deşi, ulterior, pe măsură ce se adânceau în muncă şi succesele erau tot mai mari, dedica din ce în ce mai puţină vreme meditaţiei! Din ce în ce mai puţin timp consacrat tocmai acelei activităţi care îi putea duce acolo unde doriseră să ajungă încă de la început! îţi vine să crezi că există o astfel de orbire? Dar tu nu-ţi aminteşti de o împrejurare din viaţa ta când nu ţi-ai mai dat osteneala să faci ceea ce era într-adevăr important, pentru că nu ţi se mai părea necesar sau pentru că nu mai aveai timp de aşa ceva?

Ceea ce făceai sau ceea ce faci în momentul de faţă poate să nu corespundă adevăratei tale vocaţii, dar poate să constituie un drum spre aceasta. Atunci când, în sfârşit, găseşti vehiculul care este vocaţia ta, aminteşte-ţi că toate „vehiculele” funcţionează după nişte principii de bază. Ideile din cartea de faţă te vor duce acolo unde vrei să ajungi, dar numai cu condiţia să le aplici. Acest lucru este esenţial. Sigur că, treptat, îţi vor intra în obişnuinţă, însă obiceiurile bune se deprind greu, deşi cu ele se trăieşte mult mai uşor, spre deosebire de obiceiurile proaste, pe care le căpătăm foarte uşor, cu toate că ne fac viaţa mai complicată şi mai grea. Din acest motiv trebuie să dai dovadă de perseverenţă şi să depui un efort serios, fiindcă mereu te vei simţi tentat să revii pe vechile făgaşuri, mai comode, care te fac să ai impresia că eşti în siguranţă. De fiecare dată când te retragi să meditezi în linişte, vechile sentimente de culpabilitate şi vechile tendinţe de a-ţi face griji inutile vor reveni, iar „raţiunea” te va convinge să faci altceva decât trebuie într-adevăr, aducându-ţi argumente, unele lamentabile, ca, de pildă acela că „acum nu mai e nevoie”. Iată de ce, noile ţeluri şi obiective, noile planuri şi proiecte de viaţă ca şi descoperirea adevăratului rost al existenţei tale sunt atât de importante - dar, despre toate acestea, în capitolul următor.

Vorbesc din proprie experienţă. Această experienţă m-a învăţat că principiile la care mă refer funcţionează, însă numai atâta timp cât le pui în practică. Trebuie mereu să ai un ţel nou, un obiectiv nou, fără a te resemna vreodată să rămâi la „călduricâ”. Nu trebuie să încetezi să lupţi. Legile universale acţionează asupra ta, fie că vrei să înaintezi în sensul dictat de ele, fie că li te opui sau stai pe loc. Supraconştientul nu încetează să lucreze şi, din clipa când faci primul pas spre un ţel, pare să-ţi rezolve toate problemele cu care te confrunţi până să-l realizezi. Această parte a minţii tale va răspunde la comenzile legate de obiectivul tău emiţând şi transmiţându-ţi toate ideile şi întreaga energie de care ai nevoie. De aceea este necesar să ai ţeluri şi obiective bine definite şi să fii hotărât să ţi le realizezi.

ACTIVEAZĂ-ŢI SUPRACONŞTIENTUL

Supraconştientul intră în funcţiune atunci când îţi concentrezi toate gândurile asupra unei anumite situaţii pe care vrei s-o rezolvi sau, să nu te mire (fiindcă supraconştientul e activ douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru), atunci când mintea ta este absorbită într-o cu totul altă problemă decât cea care te frământă, astfel încât aceasta se află la o distanţă maximă faţă de planul conştient. Nu cred că nu ţi s-a întâmplat vreodată să te ocupi de un lucru şi, brusc, să-ţi vină o idee legată de altul - te opreşti şi-ţi spui: „Sigur că da, asta-i ideea pe care o căutasem!”

Oricare ar fi obiectivul sau problema care te preocupă şi la care ai nevoie de soluţie, întâi şi-ntâi, precizează-i datele şi clarifică-le. În acest sens, adună cât mai multe informaţii posibile şi încearcă să faci eforturi conştiente de a rezolva respectiva situaţie, după care, comută pe supraconştient şi lasă-l să-şi facă treaba.

Ce ai de făcut?

Găseşte-ţi un loc unde să nu te deranjeze nimeni timp de o jumătate de oră sau o oră. Aşează-te comod sau, şi mai bine, stai întins, luând alături hârtie şi un creion. Ascultă ce-ţi „spune” supraconştientul. Trebuie să asculţi într-o atitudine de aşteptare plină de încredere. Închide ochii şi imaginează-ţi că-ţi priveşti partea interioară a frunţii. După câtva timp (între un sfert şi o jumătate de oră la început, apoi, mai puţin) mintea ţi se va limpezi în mod uluitor, iar gândurile şi ideile vor începe să se contureze. În tot acest interval, notează pe hârtie tot ce-ţi vine în minte. Nu lăsa deoparte nici o frântură de gând, fiindcă nu asta e ceea ce vrei. Vei „primi” sugestii: să te duci într-un anumit loc, să contactezi pe cineva, să faci ceva.

La ce te poţi aştepta şi ce anume vei primi

Supraconştientul tău îţi va furniza răspunsuri şi idei exact atunci când le ceri. Ele au întotdeauna un termen, deci trebuie să le pui în practică imediat. Ca urmare, obţii sau nu soluţia dorită, după cum problema aparţine sau nu momentului: pentru dilemele de mâine, tot mâine vei primi şi răspunsurile. Supraconştientul ţi-a înregistrat „cererea” şi, adesea, ideile îţi apar atunci când te ocupi de cu totul altceva, tocmai pentru că în clipa aceea (şi nu înainte) este momentul potrivit ca să primeşti răspunsul căutat.

Brusc, vei simţi că mintea ţi se limpezeşte şi „ştii” ce ai de făcut. Se poate întâmpla ca ideile să ţi se pară, la început, nesemnificative, dar ele reprezintă chei cu care vei deschide noi uşi - astfel, supraconştientul te va face să acumulezi experienţa necesară obţinerii succesului. Ştiai că aproape jumătate din numărul milionarilor au „dat lovitura” într-un domeniu total diferit de cel în care au debutat? La un moment dat, s-a întâmplat ceva care i-a determinat să schimbe direcţia, indiferent câte eforturi depuseseră pe drumul iniţial. Dacă vrei să afli de ce ţi se întâmplă un anumit

lucru, întreabă-ţi supraconştientul. În majoritatea cazurilor, cele mai mari succese par să se ivească îndată după cele mai dureroase eşecuri.

Supraconştientul îţi va răspunde în modalităţi variate - adeseori, printr-un îndemn, printr-o idee sau prin sugestia de a telefona cuiva. După cum am mai spus, aceste sugestii îşi au „cronometrul" lor: trebuie să le dai curs imediat. Dacă amâni să faci ceea ce „simţi" că trebuie să faci (am păţit-o eu însumi şi nu puţini dintre clienţii mei, care au spus: „Lasă că mă ocup de asta mai târziu."), când, în fine, te decizi să acţionezi, te vei lovi de o replică gen: „Ce bine ar fi fost dacă mi-aţi fi telefonat mai înainte!" Nici nu e de mirare - momentul acţiunii vine şi trece, oportunităţile apar şi dispar, o clipă mai târziu e deja prea târziu. S-ar putea să simţi îndemnul de a merge undeva unde nici nu te-ai fi gândit să te duci. O dată în locul cu pricina, însă, te întâlneşti cu cineva, iar întâlnirea respectivă te va îndemna exact la ceea ce doreşti să obţii.

Un client mi-a telefonat, foarte încântat de succesul enorm al acestor „şedinţe de consultanţă" acordate de supraconştientul său. Mi-a spus că, în urmă cu două zile, pe când se afla la volan, a simţit nevoia imperioasă de a face un viraj şi de a intra pe o stradă - din nici un motiv „raţional". Cum avea deja un oarecare antrenament în practicarea conştientă a armonizării cu interiorul său, şi-a urmat îndemnul lăuntric. Strada s-a dovedit a fi o fundătură şi, pentru a ieşi de acolo, a trebuit să treacă printr-o parcare. Parcurgând-o şi-a auzit numele: „Hei, Michael, ce faci pe-aici?" Era nu numai un fost coleg de şcoală ci, mult mai important decât atât, chiar persoana pe care se simţise îndemnat s-o contacteze în cursul ultimei „şedinţe". Atunci înţelesese sugestia primită, dar nu ştia cum să procedeze - pierduse legătura cu fostul său coleg, cu ani de zile în urmă! Clientul meu a fost „condus" spre această întâlnire „întâmplătoare", adică tocmai sub fereastra biroului fostului coleg, - iar ulterior au devenit parteneri de afaceri. Ceea ce contează în primul rând este faptul că şi-a urmat instinctul, spre deosebire de cei mai mulţi dintre noi, care l-am fi respins cu un superior „Prostii! N-am timp acum de aşa ceva!". Dacă reuşeşti să-ţi formezi reflexul de a te „alinia", de a intra în armonie cu lăuntrul tău şi dacă îţi acorzi răgaz ca să asculţi ce-ţi spune el, vei constata că, în realitate, economiseşti timp.

Cum îţi dai seama că soluţia sugerată este cea corectă?

Apărută într-un moment de meditaţie, la o întâlnire întâmplătoare, sub forma unei fraze dintr-un ziar, a unui telefon sau a unei destinaţii precise, ideea sau soluţia se conturează dar de unde ştii că e cea bună? Ei bine, acesta este lucrul cel mai simplu - practic, nu ai cum să te înşeli. Atunci când se iveşte, răspunsul este cu totul limpede, simplu şi evident; el este însoţit de un sentiment de euforie şi urmat de o izbucnire de energie şi de bucurie. Te simţi gata de acţiune şi exclami: „Ei da, asta-i! Am găsit!" Te vei simţi exact ca Arhimede în clipa când a rostit „Evrika!". Cu toate acestea, în ceea ce mă priveşte, nu te-aş sfătui să continui să-l imiţi, pornind, ca el, la goană pe străzi, gol-puşcă, pentru a împărtăşi tuturor marea descoperire.

Adeseori, când stai şi analizezi o hotărâre pe care tocmai ai luat-o, îţi simţi inima grea, deşi te-ai resemnat şi mergi mai departe aşa după cum ai hotărât. Poate că îţi spui: „în ordine, am luat această decizie, nu sunt foarte încântat, dar asta-i situaţia şi trebuie să fac aşa cum am decis."

Trebuie să-ţi dezvălui că, într-o asemenea împrejurare, hotărârea ta are multe şanse să fie eronată. Dacă după ce iei o decizie nu te simţi împăcat, cum te aştepţi oare să te dăruieşti acţiunii abia decise? Nu spun să nu gândeşti „raţional" şi nici să faci totul „după ureche" - ceea ce aş vrea să subliniez este că, atunci când e vorba de ţelurile tale, de planurile tale şi de viaţa ta, trebuie ca hotărârile pe care le iei să te facă să te simţi bine. Un client al meu a renunţat la slujba pe care o avea de cincisprezece ani, ca să facă, în fine, ceea ce-şi dorise dintotdeauna să facă. Nu a fost deloc o hotărâre lesne de luat: avea casa ipotecată, responsabilitatea întreţinerii unei familii şi, ca toată lumea, un maldăr de facturi neachitate. Instinctul de conservare al siguranţei îl determina să ezite, dar, până la urmă, s-a hotărât şi mi-a spus că, după aceea, „s-a simţit realmente fericit" pentru că decisese ceea ce decisese. Inima lui plină de bucurie, mintea deschisă şi atitudinea de aşteptare încrezătoare l-au purtat din succes în succes. O hotărâre care îţi lasă un gust amar, inima grea, mintea înceţoşată şi o stare de dezamăgire nu îţi va da puterea s-o pui în practică - abia dacă îţi va furniza suficientă energie ca să supravieţuieşti.

Vei vedea că atragi spre tine oameni, circumstanţe şi idei care se află în concordanţă cu obiectivele tale. De fapt, voi folosi povestea lui Arhimede în chip de exemplu. Marele matematician era şi cel mai de seamă sfătuitor al regelui Hiero. Regele îşi comandase o coroană la un aurar. Când aurarul i-a adus-o, regele a vrut să se convingă că e din aur curat, şi nu dintr-un aliaj de argint şi aramă, poleit apoi cu aur. Arhimede s-a gândit mult la o metodă de a dovedi că metalul din care fusese făcută coroana era aur. Era convins, însă, că trebuie să existe o asemenea metodă şi a aşteptat să găsească răspunsul. Între timp, Arhimede a decis să facă o baie şi şi-a umplut cu apă cada, până la margine. Când a păşit înăuntru, corpul său a dislocat o parte din apă, care s-a revărsat de jur-împrejur. În acel moment, matematicianul se gândea că argintul şi arama au doar jumătate din densitatea aurului şi că, prin urmare, ar trebui să aibă volume diferite la aceeaşi masă. Dacă ai băga în apă o coroană de aur, volumul apei astfel dislocate ar trebui să fie acelaşi cu cel dislocat de o cantitate egală din acel metal. S-a constatat că, într-adevăr, coroana fusese făcută din argint şi aramă, cu doar o poleială subţire de aur* iar bietul bijutier şi-a pierdut capul - la propriu. Cu atât mai rău pentru el, dar minţise. Arhimede, însă, a găsit rezolvarea problemei pe calea supraconştientului. Penicilina, razele X, telefonul, dinamita, manuscrisele de la Marea Moartă, vaccinul antivariolic şi chinina îşi datorează descoperirea unor minţi inspirate. Progresul omenirii a fost şi este posibil pentru că nişte oameni şi-au acordat timpul de a asculta îndemnurile lăuntrice ale supraconştientului, de a se retrage din zarva şi forfota vieţii de zi cu zi, căutând soluţii deosebite. De ce să nu-ţi acorzi şi tu câte un răgaz

pentru a te gândi, a medita şi a asculta cu adevărat vocea ta interioară, aşteptând să descoperi răspunsurile dorite?

În ce moment trebuie să acţionezi?

Cu cât îţi vizitezi mai des locul tău de retragere liniştită, cu atât îţi va plăcea mai mult. Cu cât te retragi mai rar în această oază de pace, cu atât o vei detesta mai tare. Dacă, însă, te obişnuieşti cu ea, te vei simţi din ce în ce mai bine. Îţi spun acest lucru pentru ca să te fac să înţelegi că atât capacitatea ta de a recepţiona, cât şi capacitatea ei de a emite răspunsuri se dezvoltă o dată cu dezvoltarea acestei practici şi a încrederii investite în ea. Cu timpul, îţi vei da seama că soluţiile vin din această sursă şi vei acţiona în consecinţă.

Trebuie să te hotărăşti şi să te obişnuieşti cu aceste „retrageri" şi să le practici cât mai des, de preferat, zilnic, fiindcă mesajele pe care le primeşti sunt pentru „astăzi", nu pentru „mâine". Ele apar ca mana cerească în deşert, zi după zi, de fiecare dată în cantitate suficientă pentru ziua respectivă. Unele sugestii astfel primite pot avea în vedere o perioadă mai lungă de timp, dar fiecare pas, fiecare etapă a acţiunii îşi are importanţa sa - mai ales etapa iniţială.

Fii sincer cu tine însuţi: dacă simţi într-adevăr că, deocamdată, nu crezi că poţi să-ţi rezervi un anumit timp zilnic pentru acest exerciţiu de disciplină şi de autocunoaştere, stabileşte-ţi, totuşi, un orar mai puţin exigent, dar care să prevadă intervale regulate - chiar săptămânale. Calitatea este mai importantă decât cantitatea. O dată pe săptămână, rămâi singur, fără să te deranjeze nimeni. Contează mai ales să ştii că atunci când primeşti un mesaj, trebuie să acţionezi imediat. Nu sta să despici firul în patru, nu lăsa „raţiunea" să-ţi şoptească „Nu pot să fac asta acum", sau „Nu pot să-i dau telefon", sau „Asta n-are nici un sens, de ce aş face aşa ceva?", sau „Lasă că-l sun mâine sau la sfârşitul săptămânii". În contextul de faţă, „imediat" înseamnă „în răstimp de o oră". Dacă nu poţi găsi persoana respectivă, du-te şi lasă-i un bilet, pentru ca apoi s-o cauţi mai târziu. Important este să acţionezi într-un fel. Orice, numai nu lăsa să-ţi scape ocazia şi momentul.

INTUIŢIA ÎMPOTRIVA LOGICII

Mintea noastră utilizează, în demersul cunoaşterii, atât intuiţia, cât şi gândirea logică, raţională. Intuiţia este o cale de cunoaştere imediată, para- şi adesea perirațională. Gândirea raţională sesizează conexiunile logice între lucruri şi noţiuni. Intuiţia nu greşeşte niciodată, dar acţionează mai des sub forma unor avertismente împotriva a ceva. De exemplu, dacă te afli într-un moment de răscruce al vieţii, intuiţia îţi va spune mai degrabă pe care drum să nu apuci. În ziua de azi, oamenii s-au dezobişnuit să-şi mai utilizeze capacităţile intuitive, contând aproape exclusiv pe raţiune. Astfel, ei caută şi găsesc argumente pro şi contra unei anumite acţiuni. Dar nu acesta este rolul ei - nu ea creează situaţiile şi nu ea rezolvă aceste probleme. Rolul ei este să selecteze obiectivele, să adune informaţiile, să analizeze, să evalueze şi să sistematizeze datele şi să pună în mişcare rotiţele angrenajului. Rezultatele nu mai depind de ea.

Fiind mereu activă, intuiţia are acces la banca de date a spiritului universal. Ea decide care este pasul următor pe care trebuie să-l faci. Raţiunea şi intuiţia alcătuiesc o echipă. Ne-am obişnuit să recurgem la ceea ce ne este mai la îndemână - adică, la raţiune, iar aceasta, în loc să înlăture obstacolele din calea viselor noastre, ne înlătură visele.

Raţiunea, în loc să ne furnizeze argumente pentru a face un anumit lucru, ne etalează, în formaţiune de luptă, motive puternice, unele mai „blindate" decât altele, pentru a ne demonstra că acel lucru nu are nici cea mai vagă şansă de succes. În toate domeniile vieţii avem una din două: ori argumente, ori rezultate; ori motive, ori experienţe; ori teorii, ori succese. Timpul pe care raţiunea îl consumă construind justificări cusute cu aţă albă l-am putea folosi şi ar trebui să-l folosim ca să găsim soluţii noi şi metode originale pentru obţinerea rezultatelor dorite, pe care aceeaşi raţiune le consideră „imposibile".

Călduţul refugiu în comoditate

Cum de am lăsat lucrurile să ajungă aici? Cum se face că aceste două procese mentale, gândirea logică şi intuiţia, sunt în război unul cu celălalt şi, în loc să lucreze în echipă, intră în concurenţă? Ba, uneori, utilizăm în mod eronat chiar şi raţiunea, ajungând să elaborăm argumentări iraţionale. De exemplu, o persoană care spune: „Am dat greş o dată, ceea ce înseamnă că voi da greş din nou", numai raţională nu se poate numi. A concluziona „Nu pot" înainte de a încerca, în absenţa oricărei dovezi contrare, este cu totul iraţional - la fel de iraţional ca şi ceea ce se întâmplă când cineva spune că nu-i place cutare mâncare înainte ca măcar s-o fi gustat.

De vină este călduţa noastră comoditate, zona noastră de refugiu în siguranţa lucrurilor cunoscute. Această slăbiciune ne ţine în şah şi, cunoscându-ne foarte bine, devine (şi ne scoate la iveală) un fel de călcâi al lui Ahile. Vechea comoditate se foloseşte de argumente pe care le considerăm „rezonabile" şi „logice": ia aspiraţiile noastre cele mai înalte şi le transformă în justificări şi pretexte menite să ne descurajeze, să ne demobilizeze, să ne împiedice să mai aspirăm la ele.

Acest refugiu în comoditate permite raţiunii să preia „conducerea" vieţii noastre în epoca formării personalităţii. Atunci şi pe această cale aflăm explicaţia „consolatoare" a nerealizării viselor şi succeselor dorite. Să dau un exemplu.

La cei nouă ani ai săi, micul Tommy era singurul din clasă care nu fusese invitat la petrecerea dată cu ocazia aniversării unuia dintre colegii săi. La început, băiatul se supărase foarte tare şi se simţise jignit pentru că fusese lăsat pe dinafară. Pe urmă, a început să se gândească la motivele pentru care nu era dorit. Trebuia să existe un motiv, ceva care să-i satisfacă orgoliul. Brusc, şi-a „dat seama" de ce nu-l invitaseră: bineînţeles, asta era - se arătase mai inteligent decât ceilalţi colegi ai săi şi aceştia nu i-o iertau, fiindcă erau invidioşi. Această concluzie l-a consolat. Sentimentele băiatului

s-au schimbat total - în loc să se mai simtă îndurerat, a început să se simtă superior. Prin urmare, Tommy nu mai era trist. Dezamăgirea şi umilinţa au fost înlocuite cu un triumfător sentiment de mândrie. Raţiunii îi reuşise scamatoria. Ceea ce Tommy nu ştia era că se folosise de această latură a minţii într-un mod legitim şi chiar ingenios - raţiunea îi furnizase „supapa de evacuare", care i-a înlăturat starea de tensiune, răstălmăcind realitatea. În timpul copilăriei, lui Tommy i s-au mai întâmplat incidente asemănătoare, multe dintre ele de esenţă pozitivă. Raţiunea i-a devenit un „bun prieten". Acest „bun prieten", pe care l-am învăţat să răstălmăcească lucrurile şi să mintă ori de câte ori avem nevoie să „înfrumuseţăm" realitatea, se dezvoltă şi creşte o dată cu noi şi, cu timpul, începe să ne scape de sub control - adică, minte nu numai în favoarea, ci şi în detrimentul nostru.

Atunci când, în cele din urmă, a încetat să mai fie primul din clasă, Tommy a tras, automat, concluzia că băiatul care îi luase locul îl „detronase" datorită faptului că avea un set de enciclopedii noi, care lui îi lipseau, fiindcă părinţii săi nu-şi puteau permite să i le cumpere. Mai târziu, tânărul Tommy a „înţeles" că prietena lui 1-a părăsit din cauză că rivalul său avea mai mulţi bani ca el. Când n-a obţinut slujba dorită, şi-a spus că directorul îşi dăduse seama că tânărul candidat era prea bine pregătit pentru ea. Tommy a devenit o persoană destul de fericită - nu prea avea probleme, fiindcă le ocolea cu cea mai mare grijă. Nu se vedea silit să se confrunte cu consecinţele propriilor sale greşeli, fiindcă raţiunea îi furniza întotdeauna argumentele justificatoare. Pentru toate necazurile, vinovaţi erau, de fiecare dată, alţii.

Repet: în interpretarea realităţii, raţiunea şi gândirea logică joacă un rol esenţial. Trebuie, însă, ca mereu să avem grijă ca tălmăcirea să nu degenereze în răstălmăcire - ca raţiunea să lucreze în favoarea şi nu împotriva noastră. Ea analizează informaţiile şi mesajele provenite din exterior şi le acceptă pe acelea care sunt reale, respingându-le pe celelalte, ca false. Din păcate, prea adeseori intervine confuzia - opiniile noastre şi opiniile celorlalţi tind să ne influenţeze în demersul nostru raţional. În această situaţie, ne consolidăm opiniile cu şi mai multe argumente. De exemplu, devreme dimineaţa, un ins aflat în cea mai bună formă se întâlneşte cu trei cunoscuţi, care îi spun, pe rând: „'Mneaţa, cum merge? Te simţi bine?" „Da", răspunde el, gândindu-se: „Merge bine şi cred că mă simt bine - dar ce 1-a făcut să mă întrebe dacă mă simt bine?!" Al doilea: „'Mneaţa, totul e-n ordine? Parcă nu eşti în toate apele tale." „Păi, parcă nu prea sunt, nu-i aşa?", zice omul nostru, iar în mintea lui îşi face loc un gând: „Acum că tot m-a întrebat, parcă, într-adevăr, am impresia că nu mi-e prea bine." în fine, un al treilea îl întâmpină cu: „Bună, dar ce ai? Nu cumva eşti bolnav?", la care el nu va întârzia să răspundă: „Nu prea ştiu, dar cred că o să-mi iau liber azi, aşa, pentru orice eventualitate."

Cele trei schimburi de replici, inofensive prin ele însele, exprimă grija prietenească faţă de cineva care nu ne este indiferent. Dacă însă omul cu pricina le interpretează ca pe opinii creditabile şi decide să le accepte, le va şi alimenta prin argumente menite să le reconfirme.

Să ne controlăm raţiunea

Cu logica şi raţiunea trebuie ca de acum încolo să ai mare grijă - nu ele, ci tu controlezi situaţia. Fii atent la împrejurările când te simţi tentat să despici firul în patru şi să construieşti o întreagă schelărie de justificări. Rezistă tentaţiei şi vei începe să-ţi formezi tipare mentale noi, care, treptat, te vor re-condiţiona, eliminând vechile condiţionări şi vechile reacţii cu care ai ajuns să te obişnuieşti. Ori de câte ori ai de analizat ceva, pune pe hârtie datele problemei - fii atent: datele reale, nu opinii despre ele. Apoi, notează argumentele pro şi argumentele contra. Recitește lista şi decide care dintre ele sunt mai importante şi care au mai puţină importanţă, conform criteriilor tale. Examinează lista şi asigură-te că nu te laşi în voia hiper raţionalizării. Dacă simţi că apare această tendinţă, scrie pe o altă foaie de hârtie care sunt „motivele" pentru a nu acţiona şi pune foaia alături. Astfel ai notat îndoielile. Acum acordă fiecărui argument pro şi fiecărui argument contra câte puncte crezi că merită. Fă totalul punctelor de pe cele două liste şi compară rezultatele. Dacă nu-ţi vine uşor să accepţi concluzia din cauză că nu eşti sigur ce paşi ar urma să întreprinzi mai departe, lasă sarcina aceasta în seama supraconştientului tău - se va ocupa el de întreaga problemă.

Foloseşte-ţi intuiţia.

Cunosc mulţi oameni care sunt incredibil de elocvenţi şi simpatici într-o conversaţie obişnuită, dar, dacă încep să ţină un discurs oarecare, devin atât de plictisitori, încât îţi vine să adormi. Ar fi logic şi raţional ca, din moment ce vorbesc atât de bine într-un cerc restrâns, să facă la fel şi în faţa unuia mult mai larg, numai că, bieţii de ei, sunt reduşi la tăcere sau la stângăcie fiindcă ceea ce cred ei că este „raţiunea" îi inhibă.

Nu-ţi lăsa latura raţională să intre în conflict cu latura intuitivă, zăbovind asupra „motivelor" pentru care ar trebui să NU acţionezi într-o împrejurare sau alta. Folosește-ţi logica pentru a descoperi motive pentru acţiune. Privește orice situaţie ca pe o posibilitate - nu ca pe o imposibilitate. Dacă te gândeşti la rezolvări nefavorabile, înseamnă că te pierzi în labirintul îngrijorării. Mintea îţi va fi ocupată cu grijile, în loc să caute soluţii constructive. Dacă, în schimb, te gândeşti la rezolvări fericite, creativitatea minţii va creşte - gândurile tale se vor învârti în jurul metodelor de soluţionare, care îţi vor fi sugerate de latura ta intuitivă. Raţiunea şi intuiţia pot conlucra şi, dacă reuşeşti să le determini să conlucreze, te afli deja pe calea descoperirii adevăratului tău rost în viaţă.

DESCOPERĂ-ŢI ADEVĂRATUL ROST ÎN VIAŢĂ

Adesea, oamenii confundă ţelurile cu rostul lor în această existenţă. Ţelurile şi obiectivele reprezintă etape - ceva ce ne punem în gând să realizăm; rostul ni-1 împlinim în fiecare clipă a vieţii. Ţelurile ni le alegem. Rostul trebuie să-1 descoperim. Toată lumea îşi pune întrebări asupra rostului sau sensului existenţei, asupra motivului pentru care

suntem aici. Încă din prima pagină a cărţii de faţă am afirmat clar că rostul nostru este să ne realizăm potenţialul. Adevăratul rost al vieţii este să-ţi descoperi misiunea şi să ţi-o îndeplineşti. Să găseşti ceva care să te absoarbă, să te pasioneze până la a deveni o splendidă obsesie, un lucru căruia să-i dedici viaţa iar şi iar, zi după zi, o cauză în stare să-ţi creeze sentimentul împlinirii şi să-ţi umple sufletul de satisfacţie şi de fericire. Un poet din secolul al XVIII-lea, William Cowper spunea:

Unica fericire adevărată o dobândeşti cheltuindu-te până la istovire pentru o cauză.

Neobişnuită definiţie, dar „a te cheltui" nu înseamnă „a te irosi", dacă această „cauză" este una care să merite eforturile investite - ce extravaganţă bogată în înţelesuri! Dacă poţi fi extravagant în ceea ce te absoarbe şi te pasionează, înseamnă că eşti pe cale să-ţi descoperi rostul adevărat.

Unul dintre factorii-cheie în urmărirea acestui rost al vieţii este ajutorul dat altora. Ca să-i poţi ajuta pe alţii şi să te poţi „cheltui", dăruindu-te, trebuie să ajungi să-ţi iubeşti semenii. Astfel îţi descoperi misiunea.

Fiecare om care există aici, pe pământ, a fost creat în scopul de a-şi găsi rostul în viaţă - şi îl va găsi urmând îndemnul inimii. Pune-ţi următoarea întrebare: „Cum anume s-ar schimba viaţa mea dacă ar avea un rost al ei?" Aproape că auzi răspunsul umplându-ţi capul cu bubuitul său: „Cu totul!" Ştiindu-te o parte a unei cauze te face să te simţi fericit, îţi dă încredere în tine însuţi şi un munte de curaj; brusc, ai sentimentul că îţi aduci contribuţia la ceva important, măreţ şi nobil. Când îţi asumi rostul tău, obstacolele nu mai contează: treci peste ele în zbor, oricât ar fi de multe şi oricât de înalte.

Trebuie să înţelegi că devii mare în măsura în care te dedici şi te dizolvi într-un lucru mai mare, mai important şi mai bun decât eşti tu ca individ. Dedicându-te, dăruindu-te, exprimându-ţi talentul, capacitatea şi toate disponibilităţile, le pui în serviciul semenilor tăi fără a aştepta să fii recompensat - astfel vei pune în mişcare forţele care stau la baza funcţionării legilor universale. Degeaba vei încerca să eviţi să primeşti răsplată pentru dăruirea ta - darurile şi bucuriile se vor revărsa asupra ta. Cu cât mai mult dăruieşti, cu atât mai mult ţi se va da. De ce? Pentru că averea ta cea mai de preţ şi puterea ta cea mai mare sunt nevăzute şi de natură intangibilă: tu le poţi dărui, dar nimeni nu poate ajunge la ele ca ţi le ia.

Ceva mai înainte ţi-ai făcut o listă cu principalele tale calităţi. Ţi-ai petrecut apoi ceva timp gândindu-te la acele lucruri care îţi captează şi-ţi absorb atenţia şi interesul. Fă şi o listă cu acele lucruri care crezi că favorizează această atenţie dată activităţilor tale preferate. Să înveţi? Să-i înveţi pe alţii? Să dăruieşti? Să cercetezi? Să cauţi? Să asculţi? Nu te grăbi: reflectează la viaţa ta. Explorează şi analizează sentimentele care te-au motivat până acum, apoi încearcă să te gândeşti care ar putea fi rostul tău. Care ar trebui să fie rostul tău pe lume? După ce ai formulat clar întrebarea, las-o în seama supraconştientului, în timpul uneia dintre „şedinţele" tale de meditaţie şi de linişte. Caută răspunsul. Fii atent la oamenii pe care îi admiri. Ce admiri la ei? Ce calităţi au? Gândeşte-te la trei asemenea persoane pe care ai dori să le iei ca model - toţi, desigur, oameni de succes, ale căror comportament, atitudine şi încredere în sine demonstrează că, din punct de vedere lăuntric, sunt relaxaţi şi în armonie cu ei înşişi. Calităţile lor sunt prezente şi în tine, aşa că trece-le pe listă.

În cele din urmă, vei deduce un anumit tipar, o schemă a acestor calităţi şi a acţiunilor pe care ţi-ai pus în gând să le întreprinzi. Grupându-le pe categorii, vei descoperi care anume are o „rezonanţă" mai mare în tine. Construieşte propoziţii cu calităţile şi acţiunile astfel grupate - propoziţii scurte, începând cu „Eu sunt...". De exemplu: „Eu sunt un bun ascultător, plin de compasiune", sau „Eu sunt un profesor înţelegător, care inspiră încredere", sau „Eu sunt entuziast, amabil şi generos". Din acest joc între calităţi şi acţiuni va ieşi, cu siguranţă, o idee - un declic. O voce lăuntrică îţi va spune: „Da, asta-i ceea ce am visat să fac de când mă ştiu, ceea ce îmi place să fac. Mă văd făcând acest lucru mai degrabă decât oricare altul."

Acest exerciţiu constituie baza căutării sensului tău în viaţă. Te ajută să restabileşti contactul cu aptitudinile tale, care coincid cu ceea ce-ţi place să faci. Ţi-ai devenit astfel propriul tău mentor. Când începi să-ţi dai seama care îţi este rostul şi, încet, te cuprinde senzaţia de euforie, după care simţi că te-ai angajat pe drumul tău şi că ţi-ai găsit misiunea, aminteşte-ţi să ţii pentru tine descoperirea ta - nu că ar fi vorba despre ceva secret, ci despre ceva sacru. Nu lăsa acest moment de intensă racordare la micro- şi la macrocosmos să fie diluat sau chiar distrus de „argumentele" altora, care ţi-ar spune că ceea ce vrei e imposibil. Simţul sensului creşte, se dezvoltă şi, o dată cu el, entuziasmul şi curajul sporesc şi ele. Lumea te va privi ca pe o persoană sigură de sine şi credincioasă sieşi. Respectul, iubirea şi admiraţia pe care ţi le arată semenii vor creşte, pe măsură ce imaginea ta va fi asociată cu integritatea, sinceritatea şi forţa de caracter - o forţă care va inspira pe toţi cei din jur. Poate că ţelul tău nu te va aduce în situaţia de a deveni un şef de stat sau un milionar, dar este un lucru cert că te va purta către realizarea maximă de care eşti în stare, către valorificarea completă a potenţialului tău. Faptul că reuşeşti să ajungi un om cu totul integru, cu o personalitate împlinită, reprezintă un succes în sine. Când sămânţa ţelurilor şi a nou descoperitului tău rost în viaţă va încolţi şi se va transforma într-o plantă puternică şi plină de frumuseţe, trebuie să-i îngrijeşti şi să-i ocroteşti în tine rădăcinile, lăsând semenilor tăi bucuria de a primi darul roadelor sale.

Exersează, exersează şi iarăşi exersează!

După cum am menţionat anterior, pentru a-ţi descoperi adevăratul rost în viaţă, este esenţial să devii o fiinţă capabilă de iubire, care se comportă cu ceilalţi aşa cum ar dori ca, la rândul lor, şi aceştia să se comporte faţă de ea. Sigur că nu-ţi va fi uşor - trebuie să dai dovadă de curaj şi, mai ales, trebuie să exersezi - dar merită: eforturile îţi vor fi

răsplătite din plin.

• Exersează din răsputeri să nu-ţi compromiţi onoarea: nu minţi, nu induce în eroare pe nimeni şi, în toate împrejurările, asumă-ţi responsabilitatea pentru tot ceea ce eşti şi urmează să devii.

• Exersează să-ţi cultivi puritatea gândurilor, a exprimării verbale şi a deprinderilor comportamentale şi de viaţă, în general. Învaţă să ierţi şi hrăneşte-ţi mintea cu gânduri pozitive şi pline de iubire.

• Exersează să-ţi afirmi drepturile tale şi ale celorlalţi şi luptă pentru ele, împotriva oricăror influenţe nefaste - linguşitoare din partea prietenilor, ameninţătoare din partea duşmanilor.

• Exersează mereu stabilirea unor idealuri şi ţeluri nobile şi depune, cu toată conştiinciozitatea, eforturile necesare pentru realizarea lor, profitând de fiecare ocazie prielnică.

• Exersează pentru a face economii, fiindcă, uneori, ai nevoie de bani ca să-ţi croieşti drum în lume, dar nu înceta (sau străduieşte-te să începi) să fii generos cu cei care au nevoie de ajutor financiar, ca şi în privinţa cauzelor nobile.

• Exersează amabilitatea, răbdarea şi toleranţa - fii pentru toţi un prieten bun, indiferent dacă e vorba de un bărbat, o femeie sau un copil, indiferent de rasa, vârsta, situaţia socială şi religia sa.

• Exersează pentru a te accepta în mod necondiţionat, a te înţelege şi a fi sincer cu tine însuţi. Fii şi rămâi credincios ţie însuţi şi loial tuturor celor cărora le datorezi loialitate.

PLANUL DE REALIZARE A VIEŢII

Doctorul Samuel Johnson, marele eseist din secolul al XVIII-lea, celebru, între altele, pentru că a fost autorul primului mare dicţionar al limbii engleze, pentru ilustrarea expresiilor căreia a utilizat citate de referinţă istorică, spunea odată:

Viaţa nu-ţi oferă bucurie mai mare ca aceea pe care o simţi atunci când învingi dificultăţile, când păşeşti dintr-un succes într-altul, când îţi pui dorinţe noi şi când le vezi îndeplinindu-ţi-se.

În Capitolul 1 defineam succesul ca fiind realizarea continuă a obiectivelor planificate, considerate importante pentru persoana în cauză. Ţelurile şi obiectivele trebuie mereu reînnoite şi aduse la zi - după ce o serie de obiective au fost realizate, fixează-ţi altele, şi mai ambiţioase, altfel încetezi să mai fii un om de succes.

Când eşti pe punctul de a-ţi realiza obiectivele fixate, stabileşte-ţi imediat altele noi - uneori, atunci când un vis este pe cale să se îndeplinească, se conturează altul, mai profund, de care devii conştient pentru că orizontul tău se lărgeşte cu fiecare ţel atins. Întrucât oamenii sunt, prin natura lor, fiinţe capabile de aspiraţii şi ţeluri, după realizarea unora se face simţit un sentiment de gol şi apare o stare de plictiseală. Aceste simptome iau locul bucuriei, satisfacţiei şi senzaţiei de împlinire generate de atingerea unui ţel dorit. Dacă nu ne fixăm un altul, pentru care să continuăm să depunem toate eforturile, nu mai suntem oamenii de succes care deveniserăm. Au venit la mine foarte multe persoane care se plângeau de „golul" resimţit după realizarea unui obiectiv planificat. De fiecare dată le-am explicat că dorinţa noastră este un factor dinamic - ea nu stă niciodată pe loc, tocmai pentru că este menită să ne împingă înainte. De altfel nici nu există posibilitatea de a sta pe loc: omul fie progresează, fie regresează.

De aceea este atât de important să-ţi descoperi rostul, misiunea vieţii tale, fiindcă acesta este suportul ţelurilor şi obiectivelor pe care îţi planifici să le realizezi. Un ţel adevărat nu este niciodată atins. Rostul tău este să înaintezi mereu, dezvoltându-te şi perfecţionându-te împreună cu ţelurile tale care devin din ce în ce mai înalte şi mai exigente. Ţelurile aliniate rostului tău în viaţă pot să rămână aceleaşi, dar, cum orizontul tău se află în plină expansiune, factorii cuantificatori se măresc şi devii conştient de potenţialul tău nelimitat. Cine începe să facă jogging ca să se menţină sănătos şi în formă poate să-şi fixeze obiectivul de a participa la un maraton. Pe măsură ce acesta începe să devină realizabil, se conturează posibilitatea de a înregistra timpi şi mai buni - performanţa maximă a unui individ poate constitui performanţa maximă a echipei sale sau a ţării sale; astfel, orizontul se extinde, iar alergătorul nostru poate ajunge să fie selecţionat în lotul reprezentativ al ţării, sponsorizat pe plan internaţional, devenind, apoi, la rândul său, antrenorul altor atleţi, conducătorul unei noi şcoli de alergători, viitori performeri. Fiecare obiectiv atins aduce recompensa şi satisfacţia cuvenite. Acest „sentiment al victoriei" îţi va crea obişnuinţa de a dori şi de a obţine succese, îţi va întări încrederea în tine însuţi şi în posibilităţile tale, astfel încât vei căpăta curajul de a porni să-ţi împlineşti şi alte vise, tot mai ambiţioase.

Ţelul de a-ţi conduce propria companie sau de a deveni directorul companiei la care eşti angajat poate rămâne neschimbat, dar salariul ţi se poate dubla. Obiectivul se poate schimba total atunci când eşti în măsură să investeşti timp şi bani într-un domeniu care ţi se pare interesant pentru că ai devenit capabil să sesizezi oportunităţile ce ţi se oferă.

Pe măsură ce capeţi tot mai multă încredere în tine însuţi şi te obişnuieşti cu satisfacţiile aduse de realizarea cu succes a obiectivelor planificate, vei deveni conştient de schimbarea propriei tale imagini - vei vedea în această imagine pe cel care eşti tu cu adevărat. Acesta este momentul când trebuie să scrutezi orizonturile viitorului: ce fel de viaţă vrei să duci de acum înainte?

Ai în continuare un formular (e o sugestie) de plan pe o perioadă de cinci ani. Diferă de formularele utilizate pentru urmărirea obiectivelor pe termen scurt, mediu şi lung, întrucât se concentrează asupra a ceea ce trebuie şi ceea ce nu trebuie să faci pentru a realiza ceea ce vrei. Formularele de plan de până acum vor constitui jaloane menite să reflecte etapele schimbărilor survenite în viaţa ta cotidiană. Este foarte important să-ţi creezi o imagine mentală clară şi

pregnantă a vieţii pe care doreşti să o duci peste cinci ani. Închide ochii şi reîntoarce-te în sala „ta" de cinema: priveşte-te pe tine însuţi pe ecran. Cum arăţi? Unde te afli? Cum eşti îmbrăcat? Ce faci? Unde lucrezi? Cine mai este cu tine? Cum te simţi? Cum arată casa în care locuieşti? Ce maşină ai? Nu te grăbi. Gândeşte-te pe îndelete şi adaugă imaginii de pe ecran cât mai multe detalii apoi lasă-te în voia senzaţiei de plăcere şi satisfacţie pe care ţi-o oferă viaţa dorită.

Învaţă să asculţi cu atenţie...

PLAN DE REALIZARE ÎN VIATA

Ne aflăm peste cinci ani în viitor şi sunt_____

Pentru a realiza toate acestea, voi face următoarele:

Pentru a rezolva toate acestea, voi evita să fac următoarele:

Mă angajez faţă de mine însumi să realizez acest Plan pe cinci ani.

Data

Semnătura

Apoi, realizează în scris o descriere amănunţită a propriei tale persoane aşa cum va fi ea peste cinci ani, dar foloseşte timpul prezent al verbelor, ca şi cum tot ceea ce ai de făcut până atunci este deja realizat. De exemplu: „Mă aflu peste cinci ani în viitor şi sunt..."

Întreabă-te: „Ce trebuie să fac pentru ca planul meu să devină realitate? Cum să învăţ ceea ce trebuie să ştiu pentru ca să-l realizez? Ce trebuie să nu fac pentru ca acest viitor dorit să devină realitate? Fă o listă cu toate acţiunile pe care va trebui să le întreprinzi şi adaugă altele, pe măsură ce îţi mai vin idei.

Astfel, ai o listă cu tot ceea ce trebuie să faci şi cu tot ceea ce trebuie să nu faci în scopul de a-ţi realiza viitorul dorit.

Acest plan îţi poate furniza informaţii pentru planurile pe termene mai mici care, la rândul lor, vor constitui un reper şi un sprijin pentru acesta. Nu uita că totul contează şi dacă te „vezi" peste cinci ani suplu, în mare formă şi plin de elocvenţă, concluzia este că trebuie să eviţi supraalimentarea, să renunţi la a mai amâna lucrurile şi să începi să citeşti, timp de cel puţin un sfert de oră pe zi, materiale care să-ţi trezească interesul şi să te stimuleze - ceva pe linia cunoştinţelor ce-ţi sunt necesare pentru a descrie persoana care vrei să devii.

Plasează-ţi acest plan pe cinci ani undeva la vedere, priveşte-l în fiecare zi şi fixează-ţi în jurnalul tău obiectivul de a-ţi face un bilanţ la fiecare treizeci de zile. Cu ocazia acestor „bilanţuri", poţi opera modificări şi calcula, totodată, progresul, ceea ce îţi va spori motivaţia şi curajul de a-ţi stabili noi obiective, şi mai ambiţioase, ori de câte ori te apropii de realizarea unuia deja plănuit.

TOATE LUCRURILE DE CARE AI NEVOIE ÎŢI STAU LA ÎNDEMÂNĂ

Doctorul Russell Conwell a creat Universitatea Temple cu banii câştigaţi de pe urma celor peste şase mii de conferinţe pe care le-a ţinut pe marginea unei povestiri devenite celebre şi care se numeşte Pământul diamantelor. Povestirea pleacă de la fapte reale - un ţăran african ce se lăsase cucerit de relatările altor fermieri, care izbutiseră să se îmbogăţească descoperind mine de diamante, se hotărî să-şi vândă şi el ferma şi îşi petrecu viaţa căutând, fără vreun succes, preţioasele pietre dorite. Ajuns, în cele din urmă, la sapă de lemn, decepţionat şi singur, omul s-a aruncat într-un râu şi şi-a aflat acolo moartea, înecat. Cel care îi cumpărase ferma a descoperit un diamant brut şi l-a aşezat pe consola de deasupra căminului din salon. Un musafir care vizita încăperea l-a remarcat, fără a îndrăzni să-şi creadă ochilor: avea în faţă unul dintre cele mai mari pietre preţioase din lume. Ferma care fusese vândută pentru ca primul ei proprietar să plece în căutarea visatei mine de diamante se dovedise a ascunde în pământul ei cel mai bogat zăcământ diamantifer de pe tot continentul. Primul stăpân al fermei se aflase mereu în posesia comorii şi plecase s-o caute în altă parte. Morala acestei povestiri este că diamantele, ca şi ocaziile favorabile în general, se ascund în spatele câte unei „deghizări". Aceste pietre preţioase, când se află în stare brută, nu seamănă deloc cu nestematele pe care le vedem expuse în vitrinele bijutierilor - diamantul brut are nevoie de prelucrare. Înainte de a profita de ocaziile favorabile ivite, este necesară o anumită pregătire şi mult studiu. Toate talentele şi aptitudinile fără de care nu poţi realiza ceea ce vrei să realizezi se află deja în tine, în stare brută sau latentă. Tot ceea ce îţi este necesar se găseşte la îndemâna ta şi, prin urmare, nu trebuie să cauţi în altă parte.

Dacă primul fermier şi-ar fi dat osteneala să cerceteze terenul, să înveţe cum se fac prospecţiunile şi cum arată diamantele atunci când le găseşti în stare brută, dacă şi-ar fi început căutarea cu însuşi locul unde se afla, înainte de a investiga alte zone mai îndepărtate, i-ar fi fost foarte uşor să-şi realizeze visul. Fiecare dintre noi are sub picioare propriul său zăcământ diamantifer. Înainte de a explora pajiştile care par mai verzi numai pentru că se află la distanţă, asigură-te că ai explorat propria ta parcelă de iarbă. Dacă vezi că peluza din faţa casei altuia este mai verde, se poate întâmpla ca proprietarul să-i acorde o atenţie şi o îngrijire mai deosebită. În plus, nu uita că atunci când priveşti grădina altora, alţii privesc grădina ta.

Gândeşte-te bine şi explorează cu mare atenţie posibilităţile care se ascund în locul şi contextul în care te afli în prezent, înainte de a căuta ceva nou. Dacă ceea ce faci acum reprezintă rezultatul unei alegeri anterioare, înseamnă că opţiunea ta de atunci avea la bază anumite motive. Dacă ea nu mai corespunde aşteptărilor tale, poate că trebuie să cercetezi mai profund.

Adeseori, oamenii trebuie să treacă prin experienţa mai multor profesii înainte de a-şi valorifica întregul potenţial şi de a-şi descoperi adevărata vocaţie. Contează în primul rând să înţelegi că în fiecare situaţie sau meserie se ascunde câte o ocazie favorabilă de dezvoltare, care te aşteaptă. Acordă-ţi timp ca să analizezi cu atenţie ceea ce faci, în felul în care ar analiza un străin, şi apoi pune-ţi întrebarea: „De ce fac acest lucru, în acest fel?" Uneori suntem atât de aproape de ceva încât nu remarcăm prilejurile aşteptate de multă vreme şi ele ne trec pe sub nas. Nu vedem pădurea din cauza copacilor. Un străin, cineva din afară, s-ar întreba: „Cum de nu-şi dă seama că ar putea schimba în bine sau extinde ceea ce face?" De câte ori nu ai auzit că o întreprindere sau o firmă de tradiţie a căpătat faimă şi performanţe cu totul noi, neschimbându-şi personalul, ci utilizând idei şi metodologii originale?

Nu înceta niciodată să te întrebi, periodic: „Cum aş putea să fac mai bine ceea ce fac acum? Cum aş putea să dezvolt sau să extind această activitate?", „Nu cumva nu-mi dau seama de posibilităţile sau de ocaziile care se ascund în actuala situaţie din cauza metodelor mele de lucru?", „Ce alte metode mai bune aş putea folosi ca să fac ceea ce fac?", „Cum se va face acest lucru peste zece ani?", „Totul se transformă, totul evoluează, deci, cum aş putea să anticipez chiar eu această evoluţie?".

Tot ceea ce trebuie să înveţi pentru a ajunge să-ţi realizezi ţelurile se află la îndemâna ta. Există sute de biblioteci care au pe rafturile lor mii şi mii de cărţi - toată informaţia de care ai nevoie. Cât te costă să te înscrii la o bibliotecă? Mai nimic şi totuşi numai un mic procentaj din populaţie frecventează aceste instituţii. Restul caută şi găseşte motive pentru a nu citi cărţile necesare. Un număr enorm de cursuri serale ţi-ar putea perfecţiona şi îmbogăţi cunoştinţele, în orice domeniu. Informează-te, poate că există domenii despre care nici nu ai auzit. În timpul unei plimbări am remarcat o întreagă varietate de ciuperci. Câţi dintre noi se apleacă să le culeagă, pentru a-şi înnoi meniul? S-a întâmplat apoi, ca la o cercetare de rutină a programelor unor asemenea cursuri, să găsesc unul tocmai despre cum putem deosebi ciupercile comestibile de cele otrăvitoare - uimitor, nu-i aşa? Păi, nu chiar: tot ceea ce vrei să înveţi se află la îndemâna ta, cu condiţia să faci un pas ca să cauţi. Şi, la urma urmei, dacă acel curs pe care îl doreşti nu a fost trecut în program, iată că ai ocazia să-l propui tu însuţi - ba chiar să-l ţii tu însuţi: aşa vei învăţa, învăţându-i pe alţii.

Ignoranţa nu este o fericire, iar ceea ce nu ştii ajunge adesea să semene cu diamantele de existenţa cărora fermierul habar nu avea, tocmai fiindcă nu ştia nimic despre diamante.

Diamantele, ca şi ocaziile favorabile, pretind, pentru a le găsi, nu puţin efort şi destule cunoştinţe, dar plătind preţul de timp şi de muncă, meriţă să devii un specialist în domeniul tău şi să beneficiezi de toate roadele străduinţei tale. În ochii majorităţii oamenilor, faptul că ai descoperit mina ta de diamante va fi numit „noroc", fiindcă aceasta este unica explicaţie pe care o pot da ca să justifice absenţa minei lor de diamante.

Prospectează-ţi ocaziile favorabile de pe terenul tău

Cei mai numeroşi dintre noi uită că ocaziile favorabile aşteaptă să fie descoperite. Ca să devii prospector de diamante, trebuie să părăseşti drumul bătut de mulţime. Trebuie să încetezi să-ţi mai imaginezi că, dacă „majoritatea" procedează într-un anumit fel, procedeul respectiv este şi corect. Nu este - el nu reprezintă decât „media". Cei care vor câştiga cursa se află atât de departe în faţă încât praful stârnit de paşii lor orbeşte „plutonul" de mijloc. Ei sunt deschizătorii de drum, pregătiţi să observe ocaziile prielnice şi să profite de ele. Nu-şi irosesc viaţa grăbindu-se să găsească vreo comoară îngropată dincolo de curcubeu, ci prospectează în terenul bogat al rostului lor pe lume, utilizând nelimitatele resurse aflate la îndemâna lor.

Fă-ţi o listă cu toate ocaziile favorabile ce s-ar putea contura în contextul imediat al existenţei tale. Gândeşte-te bine la fiecare dintre ele - pune pe hârtie orice îţi trece prin minte în legătură cu acest subiect. Pune-ţi întrebarea: „Cum aş putea să-mi îmbogăţesc cunoştinţele despre ceea ce fac în mod curent?" Informează-te ce cărţi, cursuri sau alte materiale există sau pot fi accesibile. Întreabă-te şi în ce fel ţi-ai putea îmbunătăţi rezultatele muncii chiar începând de acum. Dacă nu-i ceri, mintea nu-ţi va da. Întreab-o şi îţi va răspunde. Vei simţi creativitatea punându-ţi-se în mişcare. Mulţi dintre noi ne adresăm întrebări - dar nu în mod corect - adică, mai exact, le formulăm în sens negativ. De exemplu: „Ce mă fac dacă se întâmplă cutare lucru?, sau „Ce-ar fi dacă aş pierde cutare lucru sau cutare situaţie?", sau „Să merg pe pierderea asta sau cealaltă?". În acest caz, conştiincioasă şi îndatoritoare, mintea va răspunde îngrijorării cu un surplus de îngrijorare, iar imaginaţia va lucra împotriva şi nu în favoarea noastră. Dacă nu te întrebi decât cum să te fereşti de necazuri, răspunsul nu te va îndemna decât la conservarea situaţiei actuale. Dacă, însă, te întrebi în ce fel îţi poţi îmbunătăţi performanţele, cel mai rău lucru care ţi s-ar întâmpla ar fi să primeşti idei mediocre (dar, măcar noi) care să te ajute să realizezi tocmai acest obiectiv.

Întreabă şi aşteaptă-te să găseşti răspunsul corect - mintea va asculta de comanda ta. Nici nu-ţi cere altceva, pentru că nu vrea şi nu are cum să vrea altceva. Ea îţi execută ordinele. Caută şi aşteaptă-te să descoperi ocazii şi resurse acolo unde alţii cred că nu există nimic de descoperit - le vei recunoaşte, chiar dacă mai înainte nici tu nu le remarcaseşi, fiindcă nu fuseseşi pregătit să le observi.

FĂ-ŢI UN OBICEI DIN A OBŢINE SUCCESE

În Capitolul 1 spuneam că fiecare dintre noi este o făptură unică prin capacitatea noastră de a alege. În orice împrejurare putem alege. Problema este că prea mulţi oameni cedează acest drept: în loc să şi-l exercite, preferă să urmeze calea bătută a „uzanţelor", „obiceiurilor" şi atitudinii gen „dar ceilalţi cum procedează?". Aceste „obiceiuri" nu constituie o cauză ci o reacţie mecanică, formată prin repetare, într-o perioadă de timp când ştiam mult mai puţine

lucruri despre viaţă decât ştim acum. Prin urmare, întâi ne formăm obişnuinţe, apoi ne formează ele pe noi: trecutul se întoarce şi noi îi permitem să ia controlul asupra prezentului şi viitorului. Dacă nu ne vom înfrânge proastele noastre obiceiuri, vom ajunge, în chip inevitabil, să fim noi înfrânţi de ele.

Un asemenea „obicei" este o simplă reacţie condiţionată la care ne-am autoprogramat, acţionând iar şi iar într-un fel care ne-a devenit o a doua natură. „Dezvăţul" nu este deloc uşor: e nevoie mai întâi să conştientizezi „învăţul" şi totodată puţina satisfacţie pe care ţi-o aduce, abia apoi îţi înlocuieşti un tipar comportamental cu altul nou.

Urmându-ţi dorinţa de a te autoperfecţiona şi de a deveni ceea ce vrei să devii începi să pui bazele unor obişnuinţe noi, pozitive, datorită cărora îţi vei vedea într-o lumină nouă aceste deprinderi comportamentale defectuoase şi ţi le vei smulge din rădăcină. Tot ceea ce trebuie să faci este să acţionezi numai şi numai în sensul ţelurilor tale, adică în direcţia a ceea ce vrei, nu a ceea ce nu vrei, iar deprinderilor negative li se vor substitui deprinderi noi, pozitive.

Ia, de pildă, o găleată cu apă şi aruncă în ea nişte pietricele, una câte una. Lichidul, care reprezintă deprinderile de comportament şi de reacţie defectuoase, va fi dislocat de pietre, care semnifică deprinderi noi, pozitive. Aceste noi deprinderi devin din ce în ce mai puternice, pe măsură ce le punem în practică, până ce, treptat, ne vor „sili" să acţionăm în mod corespunzător naturii lor - adică, pozitiv. De aceea, trebuie să continuăm să acţionăm în mod pozitiv, tocmai pentru a ne crea şi a ne întări noile deprinderi. Ele vor fi din ce în ce mai puternice şi vor sfârşi prin a elimina reacţiile şi tiparele comportamentale şi de gândire negative, aşa cum pietrele dislocă apa din găleată. De ce avem de depus un efort deosebit? Pentru că trebuie să înfrângem rezistenţa pe care ne-o opun modelele vechi, obiceiurile înrădăcinate prin condiţionare. Ştim ce avem de făcut, dar trebuie să fim realişti: nu putem realiza totul cât ai bate din palme şi, dacă nu se întâmplă aşa, nu trebuie să recădem pe vechile făgaşuri şi să ne lăsăm păgubaşi. Dacă, în douăzeci de ani, nu am petrecut nici măcar o jumătate de oră pe zi gândindu-ne la ceea ce suntem şi la ceea ce am dori să fim, dacă nu am pus niciodată pe hârtie o listă de priorităţi sau un plan de obiective, dacă nu ne-am preocupat decât de ce nu am dorit, neacţionând, dar cufundându-ne în stări de îngrijorare şi aşteptându-ne la ceea ce era mai rău, trebuie să fim foarte atenţi: e nevoie de perseverenţă, fiindcă, în caz contrar, riscăm să cedăm tentaţiei falsei siguranţe oferite de vechile obiceiuri, chiar dacă ştim că ele nu au ce să ne ofere, în afara călduţei mediocrităţi din care, în realitate, încercăm să ne smulgem. Deci: fii perseverent şi nu renunţa la acţiunea pozitivă, până când te vei obişnui să gândeşti şi să te comporţi în mod pozitiv. Continuă să-ţi fixezi obiective şi învaţă-te să nu te mai dispensezi de ele. Procedând în felul pe care l-am indicat, vei constata că începe să plouă cu mici succese. Tot ceea ce faci este cântărit, înregistrat şi răsplătit. Această ploaie de succese nu numai că îţi va spori încrederea pe care o ai în tine însuţi, ci te va şi obişnui cu reuşita, pregătindu-te din punct de vedere fizic, mental şi emoţional. Cum, în ultimă instanţă, deprinderile formate ne formează ele pe noi, îţi va intra în sânge şi obiceiul succesului.

Bineînţeles, noile deprinderi necesită un anumit grad de disciplină pentru a ajunge să prindă rădăcini adânci, devenindu-ne o a doua natură, dar construindu-ne pas cu pas obişnuinţa succesului, acumulând reuşite mici şi mari, ne obişnuim, treptat, şi cu disciplina. Atâta vreme cât ţelurile şi obiectivele rămân realizabile dar stimulatoare, accesibile dar provocatoare, dorinţa va alimenta cu focul ei disciplina şi hotărârea de a ni le realiza. Vechea zicală englezească după care disciplina cântăreşte un gram, dar regretul, o tonă, capătă confirmări peste confirmări. Când ai ceva de făcut şi ştii că este necesar şi util, împarte scopul în obiective mai mici, mai uşor de atins, dar capabile să reprezinte o provocare. Te rog să nu spui: „Da, o să fac şi chestia asta într-o zi!" începe chiar acum să-ţi formezi obiceiul de a face ceea ce ai de făcut în fiecare zi. Astfel vei reuşi să-ţi realizezi şi ţelurile tale de viaţă. Utilizează mecanismul repetării pentru a-ţi forma deprinderile pozitive, nu pentru a te lăsa să cazi victimă deprinderilor tale negative.

Repetiţia este mama învăţăturii

Tot ceea ce ţi-am spus în cursul acestui capitol necesită imediată acţiune şi punere în practică nemijlocită: „Meditaţia în tăcere" reprezintă unul dintre cele mai preţioase lucruri pe care le ai de învăţat. Nu este suficient să ştii - această „ştiinţă" este un factor pasiv; activă este practica.

Unii vor întâmpina dificultăţi în a-şi găsi acel loc liniştit de care au nevoie pentru a medita şi a „asculta" curgerea ideilor dinlăuntrul lor. Poate că nu vei reuşi nici tu să efectuezi o asemenea „retragere în tăcere", în fiecare zi. Totuşi trebuie să-ţi incluzi în programul tău de activitate măcar un răgaz de meditaţie pe săptămână - răgaz pentru gândire, contemplaţie, autoanaliză şi conectare la interiorul tău, pentru a-ţi stabili obiectivele, a-ţi fixa în scris planurile şi a-ţi trece în revistă etapele parcurse. Treptat vei descoperi că realizezi cu mult mai multe lucruri în cu mult mai puţin timp decât înainte. Vei constata că îţi cunoşti şi îţi înţelegi mai bine aspiraţiile şi dorinţele, că îţi interpretezi mai corect gândurile şi ideile, că toate se cristalizează mai limpede atunci când le pui pe hârtie. Creându-ţi obiceiul de a te organiza astfel, pe baza repetării aceloraşi procedee, aptitudinile şi talentele vor deveni mai puternice şi se vor manifesta mai fluent, chiar fără a mai fi nevoie de toată munca de cristalizare şi organizare necesară la început. Repetarea va transforma micile progrese, imperceptibile, în progrese mari, apoi în progrese spectaculoase. Tu şi numai tu poţi fi în stare a le obţine. Parcurgerea cărţii de faţă nu-ţi va schimba viaţa, tot aşa cum nici lectura ghidului turistic al Franţei nu te transformă într-un cunoscător al ţării lui De Gaulle; citindu-l, îţi poţi forma o impresie, dar ca să afli ce înseamnă Franţa, trebuie să treci la acţiune, adică să te duci să vizitezi ţara. Această carte a fost scrisă cu scopul de a te ajuta să-ţi formezi o impresie în legătură cu ceea ce ai fi în stare să realizezi, de a te ajuta să devii mai conştient de tine însuţi şi de capacitatea ta de a-ţi valorifica potenţialul nelimitat. Te rog să nu te sabotezi singur abţinându-te de la a acţiona în mod concret, hotărât şi planificat. Îndată ce te decizi şi prinzi „valul" elanului, vei deveni invincibil. Nimic nu-ţi va mai sta în

cale. Elanul ţi-1 va da perseverenţa şi tot ea ţi-1 va alimenta şi susţine.

Atunci când îţi urmezi îndemnul lăuntric, nimic nu-ţi va mai fi cu neputinţă.
G. Jampobki

Cu cât mai multă încredere avem în noi înşine, cu atât mai activă ne va deveni intuiţia.
P. Neary

La nici una dintre descoperirile mele n-am ajuns pe calea gândirii raţionale.
Einstein

Eşti aici pentru că ai un rost. Cât e lumea de largă, nu mai există o altă fiinţă identică cu tine. Nu a existat niciodată, nici nu va exista vreodată. Te afli aici ca răspuns la o necesitate. Acordă-ţi răgazul de a te gândi la acest lucru.
L. Austin

SEMINŢE DE GÂND

1. Acordă-ţi răgaz pentru un „timp al liniştii" şi vei dispune de mai mult timp, datorită acestui „timp al îndrumării".
2. Cu cât eşti mai pregătit să ai încredere în tine însuţi şi să urmezi îndrumările tale lăuntrice, cu atât mai multe vei primi. Rostul tău este să fii tu însuţi şi să faci ceea ce îţi place cu adevărat.
3. Caută-ţi ocaziile favorabile în propria ta „grădină". Poate ţi se pare că iarba e mai verde în altă parte, dar şi acolo a fost tot atât de greu de cosit.
4. Nu-ţi pierde timpul „raţionând asupra motivelor pentru care nu poţi face ceva", când ai posibilitatea să descoperi, intuitiv, că poţi.
5. Exersează, exersează şi iar exersează. Puţinul realizat în fiecare zi se adună şi, pas cu pas, îţi construieşti obişnuinţa de a obţine succesul.

VII. VALORIFICĂ-ŢI POTENŢIALUL NELIMITAT

Trăim într-o epocă deosebit de interesantă. Nu numai că suntem aproape de sfârşitul unui secol, ci şi de cel al unui mileniu. Acum, mai mult decât oricând, lumea ştie că schimbarea reprezintă o premisă a dezvoltării. Oamenii devin tot mai conştienţi că sunt fiinţe gânditoare puternice, dotate cu capacitatea de a realiza orice îşi doresc să realizeze. Este epoca în care individul devine conştient de faptul că este conştient de ceea ce vrea.

Utilizând informaţiile cuprinse în cartea de faţă, devii capabil să începi să-ţi valorifici resursele nelimitate ale potenţialului aflat în tine. Bineînţeles că pentru a reuşi acest lucru este nevoie să crezi în bogăţia acestui potenţial, dar, prin aplicarea principiilor care au dovedit că pot activa forţele tale lăuntrice, vei reuşi să-ţi construieşti încrederea necesară. De ce? Pentru că rezultatele ţi-o vor demonstra. În ceea ce te priveşte, tot ce ai de făcut este numai să le aplici în practică zi de zi, permanent. Dacă începi prin a ţi le aplica ţie însuţi, străduindu-te să te dezvolţi şi să te perfecţionezi, îţi vei realiza ţelurile şi visele. Apoi, bucurându-te de bogăţia realizării lor, să nu îţi tezaurizezi nici satisfacţia, nici roadele - dăruieşte-le celor din jur.

Dăruind semenilor talentele şi întreaga capacitate creativă pe care vrei să ţi le îmbogăţeşti, darul tău se va întoarce la tine însutit. Cine dă, dă din ceea ce este. Orice aptitudine îţi dezvolţi, în indiferent ce domeniu, o vei împărtăşi cu ceilalţi. Unul dintre darurile fără sfârşit ale vieţii este şi acest adevăr: că dăruind, tot ţie îţi dăruieşti în cele din urmă. Atunci când încerci pentru prima dată această experienţă, şi trăieşti direct această concluzie, nimic nu te mai poate opri din drum.

În clipa când înţelegi că poţi să te înalţi, chiar te înalţi şi nu mai există alte limite în afara celor pe care ţi le impui tu însuţi. Caimacul se ridică întotdeauna la suprafaţă. De ce? Fiindcă aşa e în firea lucrurilor şi a... caimacului.

Când ajungi să recunoşti în tine însuţi omul care eşti cu adevărat, îţi dai seama şi că „mediul" nu te va mai condiţiona niciodată, ba, dimpotrivă, că tu vei fi de acum înainte cel care va determina ce se întâmplă în jurul tău. Nici măcar nu e nevoie să părăseşti locul unde te afli, fiindcă forţa care s-a deşteptat în tine şi care se degajă din tine va transforma totul în preajma ta, astfel încât vei crea condiţii noi în contextul vechi.

Pe măsură ce îţi sporeşte încrederea în tine însuţi şi devii mai profund conştient de capacitatea ta de a te ţine sub control, influenţele negative se vor reduce până la a dispărea cu o rapiditate direct proporţională cu dimensiunile acestei conştientizări.

Cu cât eşti mai cu adevărat tu însuţi, cu atât vei deveni mai puternic. Singura persoană care merită, care îţi va aduce bucuria de a fi, eşti tu însuţi. Nu renunţa la unicitatea personalităţii tale, pentru că ea constituie arma ta cea mai de preţ în lupta cu conformismul şi convenţionalismul unei societăţi care limitează dezvoltarea individului. Păstrându-ţi unicitatea, vei crea în jurul tău o lume mai bună, inaccesibilă celor care au capitulat, renunţând la identitatea lor în schimbul falsei garanţii a unei siguranţe înşelătoare. Oamenii care nu-şi rămân credincioşi lor înşişi sfârşesc oricum prin a se simţi nesiguri şi în derivă.

Dacă trăieşti astfel ca să fii pe placul sau să te conformezi criteriilor altora, crede-mă: nu vei reuşi nici măcar acest lucru - cu cât te vei strădui mai tare, cu atât ţi se va cere mai mult, până când te vei afla în plin absurd. Dar ca să fii tu însuţi, trebuie să te cunoşti pe tine însuţi, adică, să te studiezi pe tine însuţi. Studiază-te nu numai din perspectiva a ceea ce eşti, ci şi din perspectiva a ceea ce ai putea deveni. Acest studiu te va ajuta să-ţi cultivi calităţile dorite. Exersând în permanenţă gândirea corectă, emoţiile negative îşi vor pierde treptat din puterea pe care o au asupra ta.

Ţine bine minte că orice deprindere sau obişnuinţă defectuoasă te va îndepărta de ţelul pe care vrei să-l atingi. Lumea nu-ţi datorează nimic - decât şansa. Aceasta este şansa ta de a te elibera de sub tirania anumitor deprinderi negative. Conştientizează-le şi hotărăşte-te să nu li te mai supui. Pasul decisiv, pasul care va schimba totul trebuie să-l faci tu. Tu şi numai tu trebuie să începi să acţionezi dacă ţii ca rezultatele acţiunii să fie durabile. Disciplinează-te să vorbeşti numai în mod pozitiv, niciodată în mod negativ. Prea mulţi dintre noi îşi petrec mai mult timp criticându-se pe sine şi criticându-i pe cei din jur decât apreciind totul în sens favorabil şi consumă mai multă energie chinuindu-se cu regrete şi remuşcări decât gândindu-se la ceea ce au făcut bine. Caută să vezi binele, nu răul. Ţi-ar plăcea oare să-ţi umpli viaţa cu fapte bune pentru ca apoi lumea să nu-şi mai amintească din ea decât cine ştie ce măruntă greşeală? Nimeni nu are dreptul să dea calificative negative vieţii altcuiva. Putem critica în mod constructiv un spectacol, dar ce ne dă dreptul să ne arogăm sentenţiozitatea verdictului unui judecător? Este, oare, cineva dintre noi fără de păcat, ca, astfel, să fie îndrituit să ridice primul piatra? Şi, cu toate acestea, se găsesc câte unii dispuşi s-o ridice, iar acest fel negativ de a gândi poate deveni un obicei care ne rupe de însăşi sursa forţei şi de potenţialul din noi. Cine n-a cunoscut oameni care parcă nu se pot împiedica să arate cu degetul singura greşeală neînsemnată dintr-o operă altminteri ireproşabilă?! Ei cred cu sinceritate că „dau o mână de ajutor" - nici măcar nu-şi dau seama că acţionează negativ. Îţi garantez că, dacă le dai celor din jur mai mult laude decât critici, vor veni să mai ceară. De ce? Fiindcă toţi tânjim să fim preţuiţi - toţi avem o enormă nevoie de apreciere şi de căldură. Nu uita acest lucru data viitoare când mai practici autocritica! Renunţă la ea! Începe, dimpotrivă, să te feliciţi pentru că eşti persoana unică şi plină de calităţi care de fapt chiar eşti.

ÎNCEPE CHIAR ACUM

Din clipa aceasta vreau să consideri că eşti ceea ce vrei să fii: o persoană optimistă, iubitoare, altruistă,

generoasă, bogată şi respectată. Încetează să te socoteşti acea fiinţă mediocră, neînstare de nimic interesant, care ai crezut până acum că eşti. Nu te mărgini să doreşti: fă ceva - nu poţi renunţa la vechile obiceiuri decât dacă acţionezi. Să nu cumva să spui: „Uite ce-i, sunt prea bătrân ca să mă mai schimb." Şi nu mai folosi cuvântul „niciodată", decât în expresia „nu se ştie niciodată" - mai ales că, într-adevăr, nu se ştie niciodată ce poţi realiza până nu încerci.

Nu uita să-ţi stabileşti sistemul de valori. Gândeşte-te pe îndelete la ideile şi principiile care sunt importante pentru tine. Caută răspunsul şi continuă să-ţi pui aceste întrebări până când îl vei găsi - scrie totul, ca şi în cazul obiectivelor. Cristalizează-ţi gândurile punându-le pe hârtie. Urmează-ţi „dieta de treizeci de zile" pentru a te concentra mai bine şi a afla ce anume vrei de fapt. Fii absolut sincer cu tine însuţi. Sigur că la început nu-ţi va fi uşor, fiindcă nu eşti obişnuit cu un asemenea tip de gândire, dar ai încredere în mine şi mergi mai departe. Rezultatele pe care vei începe să le obţii te vor scoate cu totul din anonimat şi din mediocritate.

Modificările aduse de aceste rezultate sunt iniţial aproape imperceptibile, dar la sfârşitul perioadei planificate nu te vei mai putea compara cu tine însuţi, cel de la începutul ei - schimbarea va fi enormă. Dacă progresezi cu doar unu la sută pe săptămână, la încheierea celor cinci ani vei fi progresat cu două sute cincizeci la sută! Aminteşte-ţi de acest lucru data viitoare când te întâlneşti cu cineva care nu te-a mai văzut de câteva luni: nu se poate să nu remarce că te-ai schimbat.

În mod inevitabil, îţi vei da seama de progresele rapide pe care le faci, între altele, în înţelegerea lucrurilor. Astfel, vei avea acces la forţele imuabile şi la legile care conduc universul. Voi reveni la problema acestor legi, dar trebuie să înveţi că ceea ce îi stă în putere unui om îţi stă în putere şi ţie. Legile sunt aceleaşi pentru toţi. Putem fi plini de forţă sau plini de slăbiciune. Felul în care te autoevaluezi va determina calitatea realizărilor tale în toate domeniile. Limitele între care te plasezi singur te vor urmări mereu şi te vor ţine pe loc. Atunci când, în fine, reuşeşti să conştientizezi faptul că eşti realmente o fiinţă unică şi, în acelaşi timp, o frântură din infinitul vieţii, din puterea inteligenţei universale, atunci când te „deschizi", astfel ca acest „curent" să poată curge prin tine, vei simţi că ai intrat într-o etapă cu totul nouă a vieţii tale.

Cât de înalt poate creşte un copac?

Este în firea omului să împartă toate lucrurile pe categorii şi să le pună în căsuţa lor, fiecare cu câte o etichetă. Şi obiectivele trebuie să fie cântărite şi măsurate: realizabile, dar suficient de ambiţioase pentru a reprezenta o provocare. Mi s-a pus adesea întrebarea: cât de mare ar trebui să fie această „provocare" pentru a asigura dezvoltarea individului?

Convingerea mea este că venim pe lume pentru a progresa şi a ne valorifica potenţialul nelimitat care există în fiecare dintre noi. Fiindcă acest potenţial nu are limite, trebuie să ne străduim cât putem mai mult. Dacă vrem să ştim câte cărţi să citim, ei bine, răspunsul este: cât mai multe, întrucât cele care rămân necitite nu au cum să ne fie de folos, nu-i aşa?

Aşadar, forţează-ţi limitele - fă tot ce poţi, dă ce ai mai bun în tine. Regula cea mai simplă este să nu spui niciodată: „gata, e de ajuns", să nu te mulţumeşti cu puţin, să vrei să realizezi din ce în ce mai mult.

Dacă cineva îşi dă toată osteneala şi câştigă douăzeci de mii de lire sterline pe an, se poate spune că are destul, fiindcă îşi dă toată osteneala. Dacă, însă, acel cineva ar fi în stare să câştige o sută de mii pe an şi nu câştigă decât douăzeci de mii, se poate spune că e un ratat, întrucât nu-şi valorifică întregul potenţial, menţinându-şi „ştacheta" prea jos, ba chiar bătându-şi joc de calităţile cu care a fost înzestrat. Nu suma în sine este importantă - ceea ce contează este valorificarea acestor calităţi.

Cât de mult ar trebui să ne străduim? Cât mai mult. Dacă nu lucrezi pământul din grădina vieţii tale, buruienile vor invada straturile cu flori, înăbuşindu-le. „Dacă mâinile au ce lucra, pune-le să lucreze şi dă-ţi toată osteneala ca să lucreze cât mai bine." Cât ar trebui să învăţăm? Cât mai mult. Uită-te la furnici şi ia exemplul lor. Cât muncesc furnicile? Muncesc până nu mai pot munci. Câtă hrană adună ele? Oricât de multă pot aduna.

Nu există nici umbră de îndoială: atunci când facem mai puţin decât ne ştim capabili să facem, începem să ne simţim vinovaţi. Dacă omul nu „dă" tot ce este în stare să „dea", nu se poate sustrage unei anumite insatisfacţii şi unei senzaţii că s-a minţit singur - şi, într-adevăr, nu a fost sincer cu sine însuşi - drept care începe să-şi construiască justificări menite să „explice" neconcordanţa dintre posibilităţi şi realizări. Ca urmare, încearcă să „paseze" responsabilitatea asupra „împrejurărilor" sau a altor factori exteriori, deschizând larg uşa către gândirea negativă care nu va întârzia să se înstăpânească, preluând controlul total.

Atunci când, pe de altă parte, facem ceea ce ne atrage, munca nu mai este o pedeapsă, ci o plăcere - găsim în ea satisfacţie de la început şi până la sfârşit. Numai dacă şi când „dăm" tot ceea ce avem mai bun în noi, ajungem să descoperim că suntem în stare să realizăm încă şi mai mult.

Cât de „tu însuţi", cât de „om" vrei să devii? Oricât de mult, cât mai mult posibil. Natura îi îngăduie fiecărui copac să crească oricât de înalt poate creşte. Şi, ştii ceva? Copacul chiar asta şi face. Nu există nicăieri, nici nu poate exista vreunul care să se oprească din creştere numai fiindcă nu are dreptul să aleagă - dacă nu intervine vreo opreliştе exterioară, copacul va continua să se înalţe atât cât va putea.

În ceea ce ne priveşte pe noi, oamenii, opţiunile noastre din trecut ne-au creat deja opreliştea care ne limitează dezvoltarea. Trebuie ca acum să te hotărăşti să faci o altă alegere: alege optimul - să fii şi să faci tot ce poţi fi şi face mai bun, în toate domeniile importante ale vieţii tale; alege să devii un om nou, un nou tu însuţi. Numai astfel vei reuşi să te

„înalţi”, asemenea copacului, oricât de sus îţi stă în putinţă. Pe măsură ce te eliberezi de vechile „limitări” şi „creşti” în voie, te vei bucura şi mai mult de ceea ce eşti pe cale să realizezi. Cuvintele lui Goethe par foarte potrivite:

Eşti hotărât? Atunci prinde momentul. Momentul e acum. Ştiind ce poţi şi ce visezi, treci repede la lucru. Există în curaj, şi geniu, şi putere, şi magie. Fă primul pas şi mintea se va înfierbânta de gânduri începe doar şi opera se va desăvârşi.

Ţine bine minte: în clipa când începi să lucrezi la propria ta desăvârşire, rezultatele cele mai valoroase vor izvorî din ceea ce crezi despre tine însuţi. Nu este vorba despre ceea ce realizezi, ci despre ceea ce devii.

ÎNAINTE DE ORICE, ÎNVAŢĂ SĂ CONTEZI PE TINE ÎNSUŢI

A te cunoaşte pe tine însuţi, a te înţelege pe tine însuţi înseamnă a începe să ai încredere în tine însuţi. Când capeţi încredere în propriile tale sentimente şi începi să faci ceea ce-ţi dictează ele, începi să devii cu adevărat independent - începi să poţi conta pe tine însuţi. Contând pe tine însuţi şi bucurându-te de nou dobândita ta independenţă, vei înceta să-ţi mai faci griji în legătură cu opiniile altora.

Indiferent cine, ce şi cum eşti, un lucru e sigur: trebuie să fii un nonconformist, în regulă, numai că societatea preferă ba chiar pretinde să te... conformezi „normelor” şi „uzanţelor” ei. Şi care este preţul pe care îl plătim atunci când renunţăm la ceea ce ne individualizează, cedând şi resemnându-ne să imităm „modele”, lăsându-ne condiţionaţi de către societate, care se erijează în dictator atoateştiutor, oprimând individul şi ferecându-l între limitele ei procustiene? Preţul acesta reprezintă o formă de sinucidere. Ceea ce trebuie să faci este să acţionezi conform ideilor şi ţelurilor tale, fără a ţine seama de „ce spune lumea”. Desigur, nu e uşor - te vei lovi, la tot pasul, de inşi convinşi că ştiu mai bine decât tine care ţi-e datoria. Nimic mai lesne decât să trăieşti în societate după tiparele gata confecţionate, după cum, în singurătate, îţi vine mult mai uşor să nu te conformezi decât propriilor tale criterii. Puternic este acela care, chiar în mijlocul gloatei, poate să-şi păstreze independenţa ce-l caracterizează atunci când e singur.

Ori de câte ori te supui părerilor celorlalţi, îţi voalezi „filmul” propriei tale personalităţi. Toate pretenţiile şi interdicţiile conformiste înăbuşă sentimentele omului şi îi întunecă acurateţea percepţiei - el nu mai poate discerne ceea ce e bine şi potrivit pentru sine însuşi, ca individ. Fiecare dintre noi îşi este propria sa cauză şi ar trebui să-şi cunoască valoarea, fără a se lăsa dominat de timiditate, fără a-şi cere iertare pentru că vrea să meargă pe drumul său şi fără a se teme să spună limpede: „Cred” şi „Sunt”. Prea adeseori ne alungăm cu dispreţ ideile şi gândurile, considerându-le fără valoare, numai pentru că sunt ale noastre, şi ne supunem felului de a gândi al majorităţii. Şi de unde şi-a format „societatea” felul său de a gândi? Tot de la un individ cândva nonconformist, dispărut de suficient timp pentru ca ideile sale originale să nu mai constituie o ameninţare contra vreunui status quo fosilizat.

Toţi oamenii numiţi ulterior „mari”, care şi-au urmat îndemnurile propriilor lor inimi, au început prin a fi neînţeleşi, neacceptaţi sau chiar prigoniţi pentru ideile lor. Dar numai la început. Cei capabili să conteze pe ei înşişi, bazându-se pe intuiţia lor şi nu pe „normele” de gândire stabilite de alţii, nu au cum să nu iasă în evidenţă. În faţa lor se deschid toate uşile, sunt urmăriţi de toate privirile şi, mai devreme sau mai târziu, societatea, plină de căinţă întârziată, începe să le înalţe osanale tocmai pentru că ei i-au ignorat comentariile dezaprobatoare.

Societatea ascultă cu mâhnită înţelegere şi e de acord cu odrasla sa cea „cuminte” când aceasta se plânge că nu-şi poate găsi locul „cuvenit”, de pildă, slujba adecvată studiilor. Pare firesc ca prietenii şi cunoscuţii să manifeste această înţelegere şi să se arate compătimitori. Cine merge însă pe principiul „nu depinde decât de mine” face ceea ce trebuie făcut şi nu aşteaptă să i se întindă o mână de ajutor după alta. Neaşteptându-se ca lumea să-şi dea osteneala pentru a-l scoate din dificultate, un astfel de om se plasează în centrul propriului său univers şi îşi creează singur şansele, îşi construieşte singur ocaziile favorabile. Nu imită pe nimeni, pentru că nimeni nu-l poate învăţa să facă ceea ce ştie cel mai bine să facă. Oamenii progresează întărindu-şi încrederea în ei înşişi şi în capacitatea lor. Societatea nu avansează niciodată, fiindcă nu poate avansa. Se transformă permanent, adoptând reguli noi şi lăsându-le să cadă în desuetudine pe cele perimate. Societatea nu priveşte cu ochi buni încrederea în sine a individului, nici creativitatea sa originală, nici independenţa sa. Ea preferă să aibă de-a face cu nume, numere şi uzanţe, etichete şi statistici, fişiere şi mecanisme instituţionalizate. Societatea seamănă cu un val care de fiecare dată când vine spre mal aduce o altă apă, pentru că oamenii care sunt în viaţă astăzi într-o zi vor muri, iar experienţa lor moare o dată cu ei.

Dar, la urma urmei, e chiar atât de rău să fii neînţeles? Omul neînţeles este adeseori un om mare - oamenii mari sunt mai întotdeauna nişte neînţeleşi. Oricine a ajuns să-şi pună pecetea asupra epocii sale a fost hulit înainte de a fi aplaudat. De ce? Pentru că şi-a urmat propriul său drum şi a devenit propriul său stăpân, interesat în a face ceea ce corespunde ideilor sale şi nu ceea ce ar încerca să impună societatea.

Începe să devii conştient de surâsul forţat pe care îl arborezi atunci când te afli în preajma unor persoane antipatice sau ca răspuns la o conversaţie care nu te interesează. Muşchii care te fac să surâzi ajung curând să obosească. Această oboseală reprezintă expresia fizică a efortului tău de a fi ceea ce crezi că ar trebui să fii. Efortul de a părea îţi consumă energie - te simţi puternic numai când eşti tu însuţi.

Nu te lăsa abătut din drum

Ai întotdeauna încredere în tine însuţi şi în propria ta judecată, fiindcă nimeni nu te cunoaşte şi nu are cum să ştie mai bine decât tine ce simţi şi ce vrei. Lasă-te condus de adevăratele tale sentimente şi nu te vei îndepărta de calea pe care providenţa a trasat-o pentru tine. Nu te lăsa derutat sau deturnat de lucrurile care îţi distrag atenţia de la ţelurile

tale - nu în aceste ocolişuri îţi vei găsi satisfacţia - şi nu te grăbi să-ţi risipeşti energia şi timpul căutând să le intri în voie celor din jur.

Vizualizează-te mergând înainte pe drumul din visul tău, îndreptându-te către ceea ce ai fost născut să devii. Calea se deschide liberă şi ţelul tău se conturează clar. Nu trebuie decât să continui să mergi înainte. Pe drum îţi atrag privirea o mulţime de „capcane" menite să te pună la încercare - capcanele te ajută: aşa afli dacă vrei cu adevărat ceea ce crezi că vrei, dacă îţi urmezi cu adevărat îndemnul inimii şi dacă eşti cu adevărat vrednic de ceea ce te îndeamnă ea să înfăptuieşti.

Aceşti factori perturbatori vor acţiona în scopul de a te împiedica să devii persoana care îţi doreşti să devii, te vor induce în eroare şi te vor împinge în ispită, apăsând pe „clapele" vulnerabilităţii tale şi luând înfăţişările cele mai tentante, oferindu-ţi faimă, satisfacţii de toate felurile, putere, succes - în orice domeniu care nu face parte din visul tău. Orice, numai ca să te abată din cale. Ceea ce aceşti factori perturbatori nu pot face, însă, este să-ţi bareze efectiv drumul. Ei stau mereu alături de drum. Te cheamă, dar nu te pot opri decât dacă vrei tu. Tu alegi. De tine depinde totul. Dacă te hotărăşti să mergi înainte, spre ţelul tău, trebuie să ai încredere în tine însuţi, să fii independent. Contează pe tine însuţi. Nu aştepta să se schimbe guvernul, să crească dobânzile, să scadă impozitul pe profit sau mai ştiu eu ce semn clar că stau să răsară zile bune şi pentru tine. Învaţă să crezi în tine - aşa şi nu altfel au făcut toţi oamenii de succes, bărbaţi sau femei, dintotdeauna. Lasă-te condus de gândurile şi de sclipirile tale de geniu asemenea tuturor oamenilor de succes. Faptele şi iniţiativele tale vor vorbi prin ele însele, în timp ce o atitudine conformistă nu spune nimănui nimic.

LEGILE UNIVERSALE

Iată-te ajuns aproape de sfârşitul celui de-al şaptelea şi ultimul capitol. S-ar putea spune că ai parcurs şi cel de-al şaptelea capitol al cunoaşterii de sine. În fond, „capitol" înseamnă şi „etapă din viaţă", iar cifra şapte este un număr universal al forţei şi unităţii. Universul constituie un organism aflat într-un echilibru perfect, alcătuit din fenomene a căror natură se bazează pe un sistem de şapte: şapte note muzicale, şapte culori în spectrul luminii albe, şapte mari grupe atomice. Al şaptelea val este cel mai puternic, întrucât adună în contracurent toată apa primelor şase. Există şapte vârste ale omului, şapte ceruri şi şapte etape ale progresiei mentale; şapte continente, şapte mări, şapte păcate capitale, şapte mari înţelepţi ai lumii, şapte zile ale săptămânii, şapte arte, şapte paragrafe în rugăciunea Tatăl Nostru, şapte vaci slabe şi şapte vaci grase, şapte preoţi cu şapte trâmbiţe înconjurând zidurile Ierihonului timp de şapte zile, iar în a şaptea zi, de şapte ori suflând în trâmbiţe de câte şapte ori. În Apocalipsă, găsim şapte biserici ale Asiei, şapte peceţi şi şapte molime. Înţelepciunea orientală ne-a adus învăţătura deja larg acceptată a celor şapte chakre ale omului. Este lesne de observat că universul se întemeiază pe realitatea unor legi pe care, deşi le evidenţiază natura numerică, nici matematica nu le poate explica pe de-a-ntregul. Atunci când oamenii acţionează în sensul acţiunii legilor universale, echilibrul rămâne neştirbit. El se tulbură şi dispare, aducând prin aceasta haosul, atunci când nu izbutim să ne armonizăm cu înşeptita natură a legilor, refuzând să le (şi să ne) înţelegem, refuzând să devenim noi înşine şi să ne urmăm drumul cu care ne identificăm. Se ştie că expresia zecimală a şeptimilor întregului este după cum urmează:

- O şeptime = 0,142857
- Două şeptimi = 0,285714
- Trei şeptimi = 0,428571
- Patru şeptimi = 0,571428
- Cinci şeptimi = 0,714285
- Şase şeptimi = 0,857142

Cele şase zecimale revin şi se învârt ca într-un cerc.

Observă că aceleaşi cifre revin în aceeaşi ordine şi că fiecare zecimală revine în poziţia a şasea, trecând prin toate celelalte. Felul în care acest fenomen poate fi reprezentat grafic este cercul de mai sus - un fel de roată a vieţii. Din indiferent ce punct porneşti, împlineşti rotaţia completă nu în secunde, ani sau secole, ci într-o eternitate. Iată un simbol matematic perfect al mişcării perpetue, al progresiei infinite, tinzând mereu spre unitate, fără ca s-o atingă vreodată.

Am abordat acest aspect pentru ca să-ţi demonstrez că te afli într-o legătură inextricabilă cu întregul univers prin faptul Creaţiei şi că, prin urmare, nu te poţi sustrage acţiunii şi influenţei legilor sale invizibile. Eşti paharul în care este apa luată din ocean - natura apei din pahar şi cea a apei oceanului sunt identice. Tu şi universul sunteţi una, iar ignorarea legilor universale nu te va scoate de sub stăpânirea lor. Dacă mergi în sensul acţiunii lor ţi se vor supune, dacă nu, te vor strivi. Aceste legi sunt absolut imparţiale şi absolut imuabile - iată, de pildă, legea gravitaţiei.

Obedienţa precedă autoritatea şi deci, îndată ce te supui legilor, poţi „călători pe valul" lor, tot aşa cum trebuie să asculţi de legile electricităţii ca să utilizezi energia electrică. Dacă înţelegem sau aplicăm greşit legile electricităţii, dezastrul este inevitabil. Lucrurile stau la fel şi în ceea ce priveşte legile inteligenţei universale.

MENŢINEREA ECHILIBRULUI

Indiferent cum o iei, expresia matematică de mai sus rămâne echilibrată. Legile universale acţionează pentru menţinerea echilibrului. Legile semănatului şi culesului, ale cauzei şi efectului, acţiunii şi reacţiunii, corespondenţei şi compensării au nume diferite, după cum îşi aleg terminologia cei care le analizează, începând cu Platon sau Newton şi până la Emerson şi ceilalţi, dar toţi se referă la principiul de fier al faptei şi răsplăţii. În Orient, se vorbeşte despre legea

karmică, de la cuvântul sanscrit care semnifică „reîntoarcere”. Tot ceea ce exprimi prin gând, vorbă sau faptă se va reîntoarce la tine. Şi cum altfel ar putea fi menţinut echilibrul?! Viaţa nu e un joc al întâmplării, aşa cum cred unii, ci seamănă cu un bumerang, care revine în mâna celui care l-a aruncat departe.

Absolut orice „emiţi” vei primi înapoi. Iată de ce este atât de important să-ţi concentrezi gândurile asupra a ceea ce vrei să se întâmple şi nu asupra a ceea ce nu vrei să se întâmple. Lumea exterioară este pusă în mişcare de lumea ta interioară. Scopul cărţii de faţă este să te convingă să te plasezi pe primul plan în propria ta listă de priorităţi. Ceea ce doreşti vei obţine numai dacă acţionezi pentru a-ţi pregăti succesul.

Un magnet viu

Omul care trăieşte înţelegându-şi şi acceptându-şi propria sa unicitate laolaltă cu unitatea cu întregul univers, cu forţa universală infinită, devine asemenea unui magnet, atrăgând mereu şi în cantităţi inepuizabile tot ceea ce-şi doreşte.

Dacă te gândeşti la sărăcie, la facturi neachitate, şomaj, lipsuri şi boală, ai toate „şansele” să-ţi atragi tocmai lucrurile de care te temi - este ceea ce se cheamă „profeţii care se împlinesc de la sine”. Conform aceluiaşi mecanism, dacă te gândeşti la prosperitate, vei trăi în prosperitate. Trebuie să te vezi având cele dorite înainte de a le avea în mod real. Aminteşte-ţi că poţi ţine sub control orice situaţie după ce ai învăţat să-ţi exerciţi controlul asupra propriei tale persoane. Când ajungi să-ţi stăpâneşti gândirea, eşti în măsură să-ţi determini sentimentele care îţi inspiră comportamentul. Pitagora considera că, o dată cu înţelegerea din ce în ce mai profundă a universului, se conturează din ce în ce mai clar ideea că totul este vibraţie. Gândurile pe care le formulăm şi le emitem se asociază cu cele care au frecvenţe similare. Dacă pui în mişcare forţele vibratorii pozitive, este ca şi cum ai aşeza un magnet care va atrage, fără greş şi fără încetare, împrejurări, oameni şi rezolvări aflate în armonie cu gândurile tale. Trebuie să lucrezi asupra ta însuţi, dezvoltându-te, perfecţionându-te, şi vei începe să-ţi dai seama de acest efect şi de ceea ce face să funcţioneze în favoarea ta legile forţei infinite care creează şi conduc totul în univers. A-ţi formula şi a-ţi exprima în afară gândurile e ca şi cum ai da un anunţ de „mică publicitate”, la rubrica cererilor de serviciu dintr-un ziar naţional, scos într-un tiraj nelimitat. Dacă inserezi anunţul cu încredere, aşteptare pozitivă şi vizualizare şi dacă îi aduci în sprijin şi afirmaţiile corespunzătoare, efectul va fi garantat - mai sigur decât dacă l-ai publica într-un ziar real.

După unul dintre seminariile pe care le-am susţinut, a venit la mine un domn: ţinea să-mi comunice părerea sa conform căreia banul şi prosperitatea sunt rădăcina tuturor relelor din lume. A mai adăugat că un om este cu atât mai aproape de Dumnezeu cu cât e mai sărac. L-am întrebat pe ce se bazează această idee, pentru că, în realitate, sfinţenia nu are nimic de-a face cu sărăcia. Cu cât scăpăm mai repede de asemenea concepţii „prefabricate”, cu atât mai bine. Ele provin întotdeauna din răstălmăciri sau din puncte de vedere unilaterale. Ca să-l citez din nou pe Ralph Waldo Trine:

Adevărata sfinţenie este, într-un anumit sens, acelaşi lucru cu adevărata înţelepciune. Omul cu adevărat înţelept, care îşi utilizează şi îşi valorifică forţele şi darurile cu care a fost înzestrat, este acela în fapta căruia universul necuprins îşi deschide tainele comorii.

Mai mult: nu banul este izvorul tuturor relelor, ci ataşamentul exagerat faţă de el. Putem considera banii ca pe o formă de energie - la fel ca în cazul altor forme de energie, cu cât investeşti mai mult, cu atât primeşti mai mult. Dacă aduni şi aduni banii, zăgăzuieşti o energie, ceea ce sfârşeşte întotdeauna în chip de pierdere. Utilizarea înţeleaptă a energiei o reînnoieşte mereu, fără a o epuiza. Legea funcţionării „normale” a lucrurilor este nu penuria, ci abundenţa - există o rezervă bogată pentru fiecare necesitate şi fiecare dorinţă, iar accesul la ea nu este oprit decât de noi înşine.

Splendida provocare a vieţii

Fiecare dintre noi s-a născut ca să învingă, nu ca să eşueze în eşec, iar legile universale sunt menite să ne faciliteze succesul. Numai dacă nu acţionăm în sensul indicat de ele ne creăm necazurile şi dificultăţile. Convingerile care ne condiţionează ne încătuşează între nişte limite - le acceptăm şi, astfel, ne închidem singuri calea către prosperitatea ce ni s-ar cuveni şi care ne stă la îndemână. Utilizează ideile din cartea de faţă, care valorează aur curat, şi deblochează-ţi drumul, eliberează „canalele” prin care „circulă” bunătatea, vitalitatea, belşugul şi iubirea. Fă-le să treacă prin tine. O grădină frumoasă nu-şi păstrează frumuseţea decât dacă e întreţinută cu afecţiune şi atenţie.

Citeşte această carte şi nu te mai despărţi de ea - reciteşte-o mereu şi subliniază frazele sau fragmentele care te impresionează şi te interesează direct. Exersează, străduieşte-te în permanenţă să te dezvolţi şi să progresezi, chiar şi după ce aceste deprinderi noi ţi-au devenit o a doua natură. Ca într-o grădină, şi în tine buruienile nu vor osteni niciodată să încerce să năpădească straturile de flori neglijate de grădinar. Smulge din rădăcină gândirea negativă. Nu te mai lăsa influenţat de ceea ce ţi s-a întâmplat în trecut. Acum eşti ceea ce ai gândit de când te-ai născut, adică suma tuturor gândurilor tale. Începe chiar de acum să accepţi splendida provocare a Vieţii. Accept-o ştiind că poţi fi, poţi face şi poţi avea absolut orice doreşti cu adevărat să fii, să faci şi ai. Hotărăşte-te o dată pentru totdeauna să înţelegi şi să te convingi că dispui de un potenţial nelimitat. Adevăratul succes înseamnă să crezi în tine însuţi şi să înţelegi că aceasta este o formă a forţei nelimitate care există în tine. Adevăratul succes nu are nici o legătură cu tine cel de acum - este vorba despre forţa de a fi persoana care poţi să devii şi care vei şi deveni dacă decizi acest lucru.

În momentul când te angajezi profund să trăieşti viaţa pe care vrei s-o trăieşti, providenţa îţi vine în ajutor, sprijinindu-te să-ţi împlineşti destinul. Providenţa nu te respinge şi nu te reneagă. Legile universale nu pot să nu lucreze în favoarea ta. Întâmpină cu bucurie necazurile şi dificultăţile, fiindcă ele reprezintă tot atâtea lecţii, tot atâtea etape de drum parcurs spre propria ta măreţie. Nu înceta nici o clipă să cauţi ocaziile favorabile, care de-abia aşteaptă să le descoperi. Când fructele sunt coapte, le mănânci mai uşor - nici tu nu vei vedea lucruri şi adevăruri care stau să-ţi sară în

ochi până când nu vei fi pregătit să le vezi şi să ştii ce sunt.

Caută mereu să te perfecţionezi şi lumea din jurul tău te va urma, schimbându-se în bine. Trebuie să înţelegi că, pentru toate domeniile vieţii, există în tine o adevărată simfonie a succesului, ca o orchestră ce-şi aşteaptă dirijorul. Urcă-te la pupitru: preia controlul asupra vieţii tale chiar acum!

Crede în tine însuţi, în unicitatea ta irepetabilă şi în rostul tău în lume. Nu te îndrepta spre mormânt cu muzica necântată îngropată în tine.

Seneca spunea că noi înşine îngreunăm lucrurile din pricină că nu îndrăznim, îndrăzneşte să trăieşti viaţa la care visezi. Da, sigur că-ţi asumi un risc. Cum altfel ţi-ai putea măsura succesul? Dar nici un risc nu se compară cu cel al neexploatării potenţialului tău, al neîndeplinirii misiunii ce ţi-a fost încredinţată numai ţie. Fără risc, viaţa însăşi nu mai are sens.

Filosofia mea, pe care ţi-o recomand călduros şi ţie, vine din experienţă: am învăţat din viaţa multor personalităţi, care au trăit în epoci diverse, ca şi din propria mea viaţă. De altfel, toată învăţătura îţi stă şi ţie la îndemână şi nu aşteaptă decât s-o descoperi sau s-o redescoperi. Şi eu, la rândul meu, am scuturat de praf idei uitate şi am făcut din ele unelte de care dacă te vei folosi, aşa după cum am indicat aici, ştiu că te vor duce spre succes, prosperitate iubire şi fericire, îndreptându-te către înţelegerea rostului tău adevărat - cu condiţia de a acţiona în sensul acţiunii legilor universale. De aceea închei în acest punct cartea de faţă, dorindu-ţi numai bine şi fiind convins că vei îndrăzni să cauţi şi vei ajunge să devii un om de succes.

Îndrăzneşte să fii drept, şi sincer fii cu tine.
Ai rostul tău şi nimeni nu te va-nlocui.
Îndeplineşte-ţi-l atât de curajos, de blând, de bine,
Că adevărul faptelor ca de la sine va vorbi.

Îndrăzneşte să fii drept şi tuturor să faci dreptate. Nu prin înfrângerile altora te vei putea salva. Urmează-ţi conştiinţa şi nu-nceta să crezi Că ai venit pe lume să-nvingi şi nu să pierzi - Alege, deci, succesul şi succes vei avea.

O fiinţă omenească este o parte a întregului univers.
A Einstein
Totul purcede din unul şi unul purcede din toate.
Heraclit
astfel încât *Dacă omul înaintează plin de încredere în direcţia viselor şi proiectelor sale de a-şi trăi viaţa pe care şi-a imaginat-o, va dobândi succesul (...) Te-ai născut ca să învingi, nu ca să fii învins.*
H. D. Thoreau

SEMINŢE DE GÂND

1. Recunoscându-te drept ceea ce eşti, îţi dai seama că „mediul" nu te va mai condiţiona niciodată şi că, dimpotrivă, tu vei condiţiona întotdeauna tot ceea ce te înconjoară.
2. Din momentul în care vei înţelege că eşti capabil să te înalţi, te vei înălţa într-adevăr.
3. Consideră-te întotdeauna persoana care vrei într-adevăr să fii. Încetează să te mai consideri un om care nu este capabil să realizeze nimic spectaculos. Nu te mărgini să doreşti: acţionează.
4. Factorii perturbatori care ar interveni ca să te abată din drum nu au cum să se aşeze în calea ta; ei nu pot decât să încerce să te atragă pe a lor.
5. Caută mereu să devii mai bun şi vei vedea că lumea din jurul tău se va schimba în bine. Începe chiar de astăzi să accepţi provocarea Vieţii.